

Dossier Sul Latte Killer

Autori Vari



1. [Guida al latte nascosto](#)
2. [Alimento antico o recente?](#)
3. [Intolleranza al latte](#)
4. [Allergia al lattosio del latte vaccino](#)
5. [Altri tipi di allergie ai latticini](#)
6. [Il calcio del latte è dannoso](#)
7. [Alterazioni e sofisticazioni](#)
8. [Pastorizzazione e omogeneizzazione](#)
9. [Latte inquinato da nitrati](#)
10. [Latticini e diossina](#)
11. [Allevamenti intensivi: la pompa da latte a quattro zampe](#)
12. [L'allattamento al seno conviene](#)
13. [A ciascuno il suo latte](#)
14. [Latte vaccino prima dei nove mesi d'età: problemi e conseguenze](#)
15. [Effetti dannosi del latte di mucca su neonati e bambini](#)
16. [Latticini e malattie](#)
17. [Latte e cancro](#)
18. [I dieci motivi per cui i latticini provocano il cancro](#)
19. [Latticini e cancro al seno](#)
20. [Formaggi e cancro](#)
21. [Latte e osteoporosi](#)
22. [Latticini e danni del sistema circolatorio](#)
23. [Latte e malattie del cuore](#)
24. [Latte e arteriosclerosi nei giovani adulti](#)
25. [Formaggi e colesterolo](#)
26. [Latte e carie dentali](#)
27. [Latte e malattie della pelle](#)
28. [Effetti organici dei latticini sulla donna](#)
29. [Latticini e infertilità maschile](#)
30. [Formaggi e istinti sessuali](#)
31. [Latticini ed effetti sulla bellezza](#)
32. [Boicottiamo la Nestlé](#)



kilgore_trout1909@libero.it



1 - GUIDA AL LATTE NASCOSTO

Tutti noi abbiamo poca coscienza di quello che realmente passa dai nostri piatti per finire nei nostri stomaci. Per esempio, i consumatori abituali di prosciutto sono convinti di non mangiare carne perchè non vedono mai una bistecca e vi è chi pensa di seguire una dieta senza sale anche quando cosparge di parmigiano i suoi spaghetti insipidi.

A beneficio di noi tutti distratti, abbiamo preparato un elenco dei cibi che in varia misura e in modo più o meno celato contengono latte. Nel caso di prodotti dell'industria si tratta di latte in polvere. Siccome il latte inacidisce, tutti i prodotti industriali (pasticceria, merendine, prodotti da forno, gelati, ecc...) che lo contengono hanno bisogno di conservanti e additivi vari. Lo stesso vale per i cosmetici: quelli senza latte sono i più naturali. Probabilmente questo elenco è tutt'altro che completo.

Cibi che contengono latte: tutti i tipi di formaggio, yogurt, gelato, cappuccino, Nutella, budini, frappè, frullati, burro, alcune interpretazioni del pesto alla genovese, ravioli e tortelli 'di magro', lasagne e cannelloni al forno, sformati e soufflè, salsa besciamella, gnocchi, purè di patate, pizza e calzoni, panini toast e tramezzini, alcuni prodotti precotti da infornare per fare focacce e simili, panna, mascarpone, quasi totalità della pasticceria (anche quella secca), merendine, biscotti, cioccolata al latte, certo scatolame, salse e manicaretti particolari o esotici che si trovano nei supermercati, mortadella, wurstel, prosciutto cotto.

(da Latte & Formaggio, rischi e alternative, Il Giornale per la protezione della salute, numero 3, settembre 1996)

2 - ALIMENTO ANTICO O RECENTE?

Il latte animale è la sostanza di base da cui derivano tutti i latticini. Non si sa con precisione da quanto tempo venga usato come cibo dagli uomini ma una cosa è abbastanza chiara: il latte di capra e di altri animali venne usato da popoli nomadi molto tempo prima di quello delle mucche domestiche. Gli europei introdussero il latte di mucca negli Stati Uniti intorno al 1625 e poco dopo fu formata la prima mandria per la produzione di latte. L'attrattiva che il latte esercitò fu forte, soprattutto grazie alla strenua propaganda di un gruppo entusiasta di uomini d'affari - che furono i fondatori di una delle più grosse ed influenti industrie alimentari degli Stati Uniti - e al supporto che diede loro il Governo stesso nel promuovere il latte come un cibo importante per l'alimentazione dell'uomo. A partire dal 1830 la domanda costrinse i produttori a meccanizzare la produzione, e a partire da allora tutto quello che fu possibile fare al latte venne fatto, irradiazione compresa. Con l'avvento della pastorizzazione, dell'omogeneizzazione e dei mezzi di trasporto refrigerati la disponibilità di latte crebbe e alla fine della Seconda guerra mondiale il latte era diventato il simbolo del modo di mangiare ben congegnato e dieteticamente superiore tipico di quell'"american way of life" che negli anni successivi andrà con esso a imporsi in tutto il mondo. Definito cibo "puro e perfetto" a causa del suo alto contenuto di calcio, di proteine e di profitto, il latte sta venendo rapidamente smascherato come qualcosa che non è affatto perfetto come siamo stati indotti a credere. Infatti, molti nutrizionisti e molti degli stessi consumatori hanno iniziato a ricredersi circa la sua importanza e persino sulla sua sicurezza come cibo da usarsi tutti i giorni. Purtroppo, l'uso eccessivo che si è fatto del latte e dei suoi derivati ha già provocato l'indebolimento del sistema immunitario dell'uomo, della sua costituzione fisica e del suo carattere e ci vorrà molto tempo per cancellare le cicatrici che questi alimenti hanno lasciato su almeno tre generazioni.

(Steve Gagné, *Energetics of food*, Spiral Sciences)

3 - INTOLLERANZA AL LATTE

I popoli del Terzo mondo, i neri d'America, gli estremo-orientali e da noi anche la popolazione delle aree agricole non padane né alpine nonché di tutto il Mezzogiorno, non digeriscono il latte. Questa intolleranza venne individuata e descritta con enorme ritardo nei circoli scientifici a partire dal 1958.

Vi sono quattro tipi di intolleranza al latte:

L'intolleranza al lattosio. Questa insofferenza biologica al latte veniva motivata non col rifiuto dell'organismo per il latte `in toto' ma per una sua intolleranza allo zucchero disaccaride in esso contenuto, il lattosio. La scissione per idrolisi del lattosio avviene a livello delle cellule epiteliali dell'intestino ad opera dell'enzima lattasi: ne derivano due zuccheri semplici (glucosio e galattosio) che attraversano la parete intestinale ed entrano in circolo. Coloro che non tollerano il latte presentano diarrea, gonfiore, gas, vomito e altri sintomi: il glucosio non digerito, infatti, causa questi effetti per mancanza di lattasi. Questo deficit di lattasi è presente al 70-90% nei gruppi asiatici, negri e pellerossa americani, arabi, messicani e pakistani. Tra questi popoli - come tra tutti i lattosio intolleranti - il fenomeno si verifica soprattutto in età adulta. Il che dimostra come l'uso di latticini per tutta la vita, praticato in Occidente, sia una vera e propria forzatura biologica;

L'intolleranza alle proteine del latte vaccino. Essa riguarda soprattutto le betalattoglobuline, la lattoalbumina e la caseina. In passato, una delle cause più frequenti dell'insorgere di questa allergia è stata l'abitudine di somministrare latte animale in attesa della montata latte materna oppure l'uso di latte vaccino durante una infiammazione intestinale. I sintomi sono immediati e spesso gravi: gonfiore, diarrea, pallore, coliche, persino anemia causata da emorragie interne. Non mancano episodi polmonari e sono comunissime le malattie della pelle, un tentativo del corpo di scaricare le sostanze indesiderate: nella medicina tradizionale cinese la pelle è l'organo superficiale in sintonia complementare ai polmoni. Le spiegazioni scientifiche di questa sensibilità sono:

eccesso dall'infanzia di proteine nella dieta;

incompleto sviluppo della barriera intestinale;

deficit di immunoglobulina A (carente se non si è stati allattati al seno);

malattie enteriche che hanno danneggiato i microvilli e ridotto l'azione enzimatica sulle proteine ingerite;

L'intolleranza psicogena, cioè la pura e semplice avversione da disgusto;

L'intolleranza causata da inquinamento batterico o chimico in un latte industrialmente trattato e non ben pastorizzato.

(Roberto Marocchesi, da *Latte & Formaggio, rischi e alternative*, Il Giornale per la protezione della salute, numero 3, settembre 1996)

4 - ALLERGIA AL LATTOSIO DEL LATTE VACCINO

Il numero di ottobre 1996 della rivista *Time* riferisce: "Innumerevoli pazienti che soffrono di ulcera gastrica vengono messi ad una dieta ricca di latte e panna. Se poi accusano dolori e crampi addominali, nausea e diarrea, disturbi assai peggiori di quelli di cui soffrivano in partenza, vengono messi ad una dieta più leggera, il che significa con più latte. Se tali pazienti evitano di bere tutto quel latte ed i loro sintomi si attenuano, di solito la cosa viene spiegata con la conclusione che costoro sono allergici al latte. Due medici dell'Università del Colorado hanno affermato nel *Journal of the AMA* che questa non è la spiegazione giusta e che il disturbo deve essere più probabilmente dovuto a una carenza dell'enzima necessario per digerire il latte (lattasi) e che per simili pazienti più latte significa solo un disagio maggiore. Per potere usare il lattosio come fonte di energia il corpo deve prima scinderlo in due zuccheri più semplici: il glucosio e il galattosio. L'enzima che provoca questa scissione è la lattasi. E' nei piani della natura che i bambini vivano di latte e la mancanza di lattasi è fortunatamente molto rara nei neonati, benché aumenti man mano che crescono".

Un articolo del *New York Times*, intitolato *Un avvertimento dei medici sull'intolleranza del latte*, riferisce: "Scienziati americani ed australiani sono arrivati con i loro studi alla conclusione che la gran massa della popolazione adulta non bianca del mondo probabilmente non tollera il latte. Gli scienziati hanno dichiarato che le loro ricerche avevano fatto sorgere seri dubbi sull'opportunità di inviare latte in polvere in Africa e in Asia per nutrire popolazioni sottanutrite. Hanno inoltre detto che - anche se i bambini non bianchi sembrano in grado di digerire il latte - spesso iniziava a svilupparsi una scarsa tolleranza a questo prodotto durante l'adolescenza, per diventare definitiva nell'età adulta".

In un rapporto pubblicato sul *Journal of Science* i dottori Shi-Shong Hung e Theodore M. Bayless della Johns Hopkins University Medical School hanno detto che l'intolleranza al latte è apparentemente dovuta alla mancanza di un enzima, la lattasi. L'enzima è necessario per digerire lo zucchero del latte, il lattosio. La lattasi è prodotta dal rivestimento interno dell'intestino tenue. Le conseguenze dell'intolleranza al latte variano alquanto da persona a persona ma abitualmente si manifestano gonfiori addominali, crampi e diarrea dopo l'assunzione di più di un bicchiere di latte. In base agli studi fatti all'Università di Baltimora, su 20 adulti orientali sani che vivono negli Stati Uniti ben 19 non possono tollerare né latte né lattosio. Uno studio precedente degli scienziati della Johns Hopkins dimostra che circa il 70% dei negri americani adulti era incapace di digerire il latte. Una percentuale simile di intolleranza al latte è stata riscontrata tra i neri in Uganda.

Chi non tollera il latte è dunque probabilmente più sano di chi non ha nessun problema a berlo. L'adulto non è nelle giuste condizioni per bere latte, soprattutto se quello di un'altra specie animale. Gli studiosi, in conseguenza dei loro studi analitici, hanno dimenticato il più fondamentale principio di vita.

(Hernan Aihara, da *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*, Macroedizioni)

5 - ALTRI TIPI DI ALLERGIE AI LATTICINI

Allergie alimentari

Le allergie alimentari sono causate principalmente da un ristagno nella funzione intestinale causato soprattutto del consumo prolungato di latticini. Altri cibi che contribuiscono tale ristagno dell'intestino sono i farinacei - in particolar modo quelli lievitati e cotti al forno -, lo zucchero e i dolci, i cibi grassi e oleosi, la frutta tropicale e i succhi da questa ricavati, gli additivi chimici o le medicine nonché il consumo abituale di insalate e altri cibi crudi.

Allergie cutanee

In genere, le allergie cutanee sono causate dall'aver consumato per lungo tempo quantità eccessive di latticini, di cibi grassi e oleosi, di zucchero, di dolci, di farina e altri derivati di cereali raffinati, di spezie, di medicine e di additivi chimici: inoltre svolgono un ruolo importante anche i cibi di origine animale come uova, pollame, pesce azzurro o carni rosse.

Asma

Tra le sue cause troviamo un consumo eccessivo di latticini, di cibi contenenti grassi e olio, di zucchero, dolci e frutta tropicale. Il consumo eccessivo di liquidi e bibite analcoliche, bevande fredde, latte e bevande a base di latte e succhi di frutta sono spesso una causa determinante nell'asma.

Raffreddore da fieno

Il raffreddore da fieno è il risultato di un consumo prolungato di latticini, di cibi contenenti grassi e olio, di farinacei e di cereali raffinati insieme a frutta e succhi di frutta, zucchero, dolci e frutta tropicale.

(Michio Kushi, *Allergies*, Japan Publications)

6 - IL CALCIO DEL LATTE E' DANNOSO

Il calcio è una pericolosa mania nata tra i medici e tra la gente, responsabile della prosperità delle industrie latteo-casearie. Osserviamo in che modo siamo presi in giro.

Nessuna specie al mondo si è mai preoccupata del calcio né della mancanza di calcio. Durante l'infanzia il calcio viene fornito dal latte materno, dopo lo svezzamento i carnivori ricavano calcio dagli animali predati e gli erbivori dal regno vegetale. Nessun animale lo riceve dai derivati del latte.

L'assimilazione di calcio nel corpo umano avviene solo quando è in rapporto 2:1 con il fosforo. Nessun latte animale ha questo rapporto, perciò nell'uomo non avviene nessuna assimilazione di calcio (dott. Frank Oski, pediatra, New York).

Da dove prende il calcio il vitello, i cui bisogni di tale minerale sono molto più alti di quello dell'uomo?

Come può essere adatto all'uomo il calcio del latte di mucca che è stato creato per il vitello? Vuol dire che qualsiasi cosa contenga calcio può essere consumata dall'uomo anche se è una pianta velenosa, carne o latte?

Se il calcio serve allo sviluppo delle ossa e alla crescita fisica, perché abbiamo bisogno di calcio anche quando la crescita è completa? Il bisogno di calcio non si riduce dopo la maturità? Nessun dubbio, sarà depositato nei vari organi (arterie, articolazioni) o espulso, sovraccaricando così gli organi escretori in modo da esaurirli o squilibrarli.

Il calcio è necessario per la propagazione degli impulsi nervosi, costituisce un elemento utile per tenere insieme le cellule dei tessuti del corpo, contribuisce a mantenere regolare il battito cardiaco, è fondamentale per la salute di ossa e denti. E' naturale chiedersi come si fa ad avere calcio a sufficienza se non si beve latte e non si mangiano latticini. Prima di tutto, serve solo una piccola quantità di calcio per far fronte a tutte queste funzioni vitali. L'assimilazione del calcio nel corpo è controllata dalle ghiandole endocrine e il corpo può ricavare tutto il calcio di cui ha bisogno da una dieta sana e naturale. La questione, in definitiva, non è sul modo di aumentare la quantità di calcio assunta ma piuttosto su cosa trattiene o espelle il calcio dal nostro organismo. Il calcio si trova in tutti i cibi che crescono sulla terra. Essi forniscono facilmente sufficienti quantità di calcio per far fronte alle necessità sia dei bambini in fase di crescita che degli adulti. Le piante assorbono il calcio dal terreno e lo incorporano nella loro struttura. E' stato stabilito chiaramente che i vegetali a foglia verde sono una fonte primaria di calcio utilizzabile nella nutrizione umana. Ma hanno calcio a sufficienza anche le noci e i semi crudi, i cereali, la frutta fresca, la frutta secca e le verdure.

(Nand Kishore Sharma, *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini, Macroedizioni*)

7 - ALTERAZIONI E SOFISTICAZIONI

Proprio per la grandissima varietà di componenti, il latte costituisce anche un ottimo ricettacolo per la vita e la moltiplicazione dei microrganismi che provocano sempre delle alterazioni. La carica microbica può essere rappresentata da agenti patogeni (tubercolosi, carbonchio, tifo, ecc...) e da non patogeni che possono modificare l'aspetto del latte. La trasformazione più comune, dovuta a normale flora batterica, è l'acidimento provocato dal "bacterium acidi lactici" che trasforma il lattosio in acido lattico. E' per questa trasformazione chimica che la reazione quasi neutra del latte appena munto passa ad acida col passare del tempo; col progredire del fenomeno la quantità di acido lattico può portare alla coagulazione della caseina.

Le sofisticazioni del latte vanno dall'annacquamento e scrematura all'aggiunta di farine e albume d'uovo (per mascherare l'annacquamento), all'uso di bicarbonato di sodio (per neutralizzare l'incipiente acidità), acido borico, salicilico e formalina (per far credere fresco un latte di non recente mungitura). L'operazione di sofisticazione più semplice e frequente è quella di scrematura e annacquamento. Con la prima la densità del latte aumenta, con la seconda diminuisce: operando quindi in maniera opportuna (togliendo grasso e aggiungendo acqua) la densità del latte non viene ad essere variata dai suoi valori nominali.

Le sofisticazioni più comuni del burro consistono nell'aggiunta di grassi estranei e nella cattiva zangolatura (il burro ben lavorato, tagliato di fresco deve risultare omogeneo e non deve lasciare essudare goccioline di liquido).

Le più comuni alterazioni del formaggio sono invece: la screpolatura, che permette un facile inquinamento della pasta per opera di muffe o insetti (è dovuta all'acidità troppo alta del latte o a una cottura troppo spinta della cagliata o a non opportune condizioni di conservazione in casiera); il gonfiore, che procura cattivo odore e formazione di vacui (bolle d'aria) al formaggio (è dovuto a fermentazioni anormali favorite dal cattivo spurgo della cagliata, da mancanza di pulizia nella mungitura, dai foraggi insilati, dall'acqua inquinata).

Le sofisticazioni più comuni del formaggio consistono infine nell'aggiunta di sostanze estranee quali margarine, fecole, conservanti e coloranti.

(A.Bischi, Merceologia oggi, Trevisini editore)

8 - PASTORIZZAZIONE E OMOGENEIZZAZIONE

La pastorizzazione viene applicata dalle centrali del latte con lo scopo di risanare il latte mediante azione batteriostatica (cioè con l'impiego di una sostanza che impedisce lo sviluppo di batteri) e battericida (impiegando una sostanza che uccida i batteri già presenti). L'intento è quello di fornire al consumatore un alimento con carica batterica molto ridotta, esente cioè da microbi patogeni, e con la minima modificazione organolettica nei confronti del latte crudo. In altre parole, di ottenere un alimento sterile anche se consumato a distanza di tempo e non prodotto nella più assoluta igiene.

La Enciclopedia Funk & Wagnell's definisce la pastorizzazione come il processo di riscaldamento di un liquido, il latte in particolare, a una temperatura tra i 75 e gli 85 gradi per distruggere i microrganismi nocivi senza cambiarne materialmente la composizione, il sapore o il valore nutritivo. Se questa definizione fosse valida non esisterebbe sul mercato nessun tipo di latte pastorizzato poiché il latte subisce con questo processo una trasformazione del gusto, del valore nutritivo e della composizione. Il procedimento venne così chiamato dal nome del chimico francese Louis Pasteur, che creò il processo unicamente per salvare dalla bancarotta i produttori di vino francesi. A causa della mancanza di pulizia e di altri fattori il vino diventava acido prima ancora di essere venduto e occorreva fare qualcosa. Così Pasteur trovò il modo di uccidere i germi o i batteri che erano la causa di questo inconveniente; in questo modo salvò l'industria del vino.

La pastorizzazione del latte è un trucco creato dal commercio teso a far soldi con la scusa della prevenzione e della preservazione della vita. Il commercio dei latticini è un grossissimo affare e probabilmente non avrebbe mai raggiunto le attuali proporzioni se non fosse stata realizzata la pastorizzazione. Pastorizzare significa, in definitiva, rendere il latte più duraturo e di uso più pratico. E ancora: proprio grazie a questo trattamento è possibile utilizzare il latte per una grande varietà di prodotti. Contrariamente all'intento originario, la pastorizzazione uccide importanti microrganismi e contemporaneamente molte - se non la maggior parte - delle sostanze contenute nel latte. Come afferma il dottor Morishita, la pastorizzazione uccide importanti microrganismi insieme alla maggior parte delle vitamine. E in *Milk* di John Tobe si legge: "E' stato scoperto che la pastorizzazione e il normale trattamento del latte alterano le vitamine C, E, K e quelle del gruppo B. Alterano pure gli enzimi, fattori di crescita e fattori anti-rigidità. Vengono altresì modificate le molecole del calcio e delle proteine. Uno dei più forti argomenti a favore della pastorizzazione è che essa dovrebbe prevenire la possibilità di contrarre malattie diffuse attraverso sporcizia e sudiciume. A mio avviso queste non sono altre che chiacchiere. Questo ci suggerisce che non possiamo dar credito ai contadini e agli addetti del settore caseario. Ci suggerisce che il Ministero dell'Agricoltura non è in grado di garantirci latte pulito e integro".

L'omogeneizzazione è invece l'operazione con la quale i globuli di grasso vengono frantumati sino a un diametro tale da non aversi più nel latte l'affioramento spontaneo. Il latte omogeneizzato resta uniformemente cremoso, ha un gusto più ricco, un colore leggermente più bianco ed è di più facile digestione. Questo procedimento ha funzioni principalmente estetiche e inoltre cerca di limitare i danni sul sistema digerente del latte in alcuni individui. Kurt Oyster, un medico di Bridgeport nel Connecticut, ha avanzato l'ipotesi che l'omogeneizzazione - scomponendo le molecole del latte in parti più piccole - consente ad

alcune sostanze non digerite di superare le pareti intestinali. Una di queste sostanze è un enzima chiamato Xantina ossidasi (XO), che si trova normalmente nei grassi del latte e che favorisce la scomposizione delle proteine. Dopo aver superato la parete intestinale ed essere stato 'catturato' dal sistema linfatico - afferma il dottor Oyster - l'XO va a finire nella circolazione del sangue. Percorrendo le arterie, questo enzima ne sfrega e corrode le pareti causando piccole lesioni primarie. Il corpo, per difendersi da questo effetto, deposita fibrina e colesterolo sulle lesioni onde evitare ulteriori danni (il che porta ad una occlusione delle arterie). L'abitudine di omogeneizzare il latte può quindi essere una delle ragioni per le quali bambini molto piccoli presentano già un indurimento delle arterie.

(Anne Marie Colbin, *Cibo e guarigione*, Macroedizioni)

9 - LATTE INQUINATO DA NITRATI

Una mucca mangia del cibo vegetale che è cresciuto su una vasta superficie di terreno, sia che bruchi l'erba liberamente sia che si trovi in un allevamento. Possiamo dire che la mucca concentra nel suo latte uno spazio molto vasto. Se poi il latte viene usato per fare il formaggio, in un etto di formaggio si concentra circa un litro di latte. Il formaggio concentra lo spazio in cui è cresciuto il cibo della mucca di dieci volte più del latte. E' un discorso all'apparenza strano ma che acquista un suo senso quando spieghiamo che stiamo parlando di agenti di inquinamento ambientale e dei loro residui nel cibo. Ricordate i suggerimenti, strettamente macrobiotici, che ci venivano dati dalle autorità dopo l'incidente di Chernobyl? Quella fu un'emergenza, ma il discorso vale anche per gli inquinanti che continuano ad essere usati in tempi normali, come per esempio i nitrati.

I nitrati sono sostanze chimiche presenti naturalmente nell'acqua e nel suolo ma vengono anche aggiunti al terreno come fertilizzanti e usati come conservanti nei cibi. Come ogni altra cosa che viene messa sul terreno, essi si infiltrano nel sottosuolo e raggiungono le vene acquifere e i fiumi. I produttori di latte fanno spesso uso di fertilizzanti per favorire la crescita di campi lussureggianti di foraggio per i loro animali. Crescendo, l'erba assorbe i nitrati, il bestiame mangia l'erba, l'erba prende ancora più nitrati dal terreno e le mucche finiscono per avere una dieta ricca di nitrati, ulteriormente aggravata dal fatto che anche l'acqua che bevono contiene nitrati. Il risultato finale è che il bestiame produce del latte contenente nitrati e poiché la maggior parte delle persone ne consuma circa mezzo litro al giorno, esse assumeranno regolarmente anche una quantità notevole di nitrati. Vi è una certa evidenza medica che suggerisce come le nitrosamine possano provocare il cancro dell'esofago, ma fino ad oggi sono stati fatti pochissimi studi in merito.

(Stephanie Lashford, *The residue report*, Thorson Publishing Group, Wellingborough)

10 - LATTICINI E DIOSSINA

Buona parte della popolazione dei Paesi industrializzati è esposta a concentrazioni di diossina (divenuta tristemente nota in Italia dopo l'incidente di Seveso) tali da produrre effetti sull'efficienza riproduttiva di uomini e donne e da provocare casi di cancro in una persona su 1.000-10.000. L'assunzione di diossina avviene per esposizione diretta o per ingestione con il cibo, soprattutto derivati del latte, carne e pesce. Secondo una recente ricerca dell'EPA (l'Agenzia ambientale americana), le diossine hanno un effetto sulla produzione di ormoni che può portare a effetti irreversibili sull'organismo: gravi forme di cancro, riduzione della produzione spermatica, femminilizzazione nei maschi, endometriosi, riduzione della fertilità nelle femmine, alterazioni del sistema immunitario e difficoltà di sviluppo e di apprendimento nei bambini. Tutto questo a partire da dosi molto più basse di quelle attualmente ammesse. La normativa italiana stabilisce limiti massimi di emissione dagli inceneritori che sono fino a 400 volte superiori a quelli stabiliti dalla normativa tedesca, olandese e norvegese. Altre fonti principali di diossina sono il PVC e lo sbiancamento della carta. Secondo Greenpeace le regioni italiane più a rischio sono il Veneto, l'Emilia-Romagna, la Puglia e la Sardegna.

(da *Notizie Verdi*, numero 16, settembre 1994)

11 - ALLEVAMENTI INTENSIVI: LA POMPA DA LATTE A QUATTRO ZAMPE

La mucca è considerata dall'industria casearia solo una pompa da latte a quattro zampe, una macchina per produrre latte a scopo di lucro: ovvero, massima produzione al minimo costo. La grande industria lattiero-casearia si vanta di essere riuscita, con i moderni mezzi messi a disposizione dalla tecnologia e dalla genetica, a far produrre alle mucche di oggi tre volte più latte rispetto alle loro antenate. Non vengono però menzionate le sofferenze inflitte alle povere, mansuete mucche: le poppe sono larghe e tese dal troppo latte succhiato via inesorabilmente da ogni pompa, esse sono sempre incinte, prigioniere in cubicoli di cemento, spesso col pavimento metallico, incatenate e senza possibilità di muoversi. Questa vita così innaturale rende le mucche nervose, per cui vengono riempite di antibiotici (per non menzionare gli ormoni per la produzione di latte). Nonostante questi sforzi la povera mucca crudelmente spremuta sopravvive solo pochi anni, mentre le mucche ruminanti di un tempo vivevano fino a 20-25 anni. Prima di morire, però, la mucca è stata ancora in grado di procreare un certo numero di figli e figlie, che però non può nemmeno vedere. Le vengono infatti tolti subito dopo la nascita e, se si tratta di figlie, seguiranno il suo destino di pompe da latte a quattro zampe; se invece sono vitellini, vengono subito venduti per essere trasformati nel giro di qualche mese nelle "fettine di vitello" dalla polpa tenera e rosata.

(Paolo Antognetti, da Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini, Macroedizioni)

12 - L'ALLATTAMENTO AL SENO CONVIENE

Il contributo più importante per la salute futura del vostro bambino sta nell'attenzione che prestate alla vostra dieta durante la gravidanza e alla corretta alimentazione del vostro bambino dopo la nascita. Siccome i pediatri ne sanno poco e tanto meno sono interessati alla nutrizione, ogni donna deve diventare un'esperta su quello che riguarda il proprio bambino. La vostra prima e più importante decisione in fatto di nutrizione - se allattare o meno il bambino al seno - deciderà della sua salute e del suo sviluppo nell'infanzia e per il resto della sua vita.

L'allattamento al seno pone le basi per una sana crescita fisica ed emotiva e produce anche molti benefici effetti sia su di voi che sul vostro bambino. Il latte materno si è dimostrato per milioni di anni il migliore nutrimento per i neonati perché è il cibo perfetto della natura. Fornisce al bambino tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno per una crescita sana almeno per i primi sei mesi di vita e tutte le autorità in campo nutritivo e pediatrico confermano la sua superiorità sia sul latte in polvere che sul latte vaccino.

Il latte di mucca, infatti, non contiene abbastanza ferro e non lo si dovrebbe dare ai bambini, per lo meno nei primi sei mesi di vita. Anche dopo dovrebbe essere introdotto nella dieta con estrema cautela poiché molti bambini sono allergici al latte di mucca. Si presume che questa sia la causa potenziale di molte malattie. Anche l'alimentazione con latte in polvere è meno soddisfacente dal punto di vista nutritivo. Se allattate il vostro bambino non c'è alcun pericolo che alcuni elementi nutritivi essenziali manchino al vostro latte, lo stesso non si può dire per i lattini istantanei.

Nutrire i bambini con il latte nel biberon li predispone inoltre ad obesità a causa della carenza di giuste proporzioni tra gli ingredienti. Il latte umano ha un contenuto di proteine dell'1,36%: il latte vaccino e i lattini in polvere ne contengono il 3,3% o più. Per questo motivo uno studio su 250 lattanti di sei settimane ha rilevato che il 60% dei bambini nutriti col biberon era sovrappeso, contro il 19% di quelli allattati al seno. L'eccesso di proteine sovraccarica indebitamente i reni ed alcuni bambini prendono peso più in fretta perché trattengono più liquidi. Inoltre, i bambini allattati col biberon sono nutriti in dosi prestabilite e ad ogni pasto viene data loro una certa quantità di latte. Troppo spesso le madri sentono di dover incoraggiare il bimbo a bere tutto il latte del biberon, dandogliene magari 200 grammi quando 150 gli basterebbero.

Un bambino allattato al seno riceve inoltre dal latte della madre una naturale immunità ad allergie ed infezioni, negate invece ai bambini nutriti col biberon. Il latte della madre contiene sostanze uniche che inibiscono lo sviluppo di batteri e virus, proteggendo il vostro bambino dalle malattie proprio durante i mesi più rischiosi della sua vita.

Il legame madre-bambino è essenziale per lo sviluppo emotivo del vostro bambino e dà anche a voi ricompense emotive. Nutrire il bambino allattandolo è il modo ideale per stabilire questo legame praticamente quasi dal momento della nascita. A meno che non vi siano stati somministrati troppi farmaci durante il parto (cosa di cui risente anche il bambino), il suo desiderio di essere allattato giunge al suo apice 20-30 minuti dopo la nascita. Da quel momento in poi dovrebbe essere nutrito ogni volta che ne manifesti il desiderio, il che

potrebbe anche accadere una ventina di volte al giorno. Le ricompense emotive e psicologiche dell'allattamento non possono essere sottovalutate. Il dottor Grantly Dick-Read, considerato il padre del movimento della nascita naturale, dice: "Il bambino appena nato ha solo bisogno di tre cose: il calore tra le braccia della madre, il nutrimento dal suo seno e la sicurezza nella consapevolezza della sua presenza. L'allattamento al seno soddisfa tutte e tre queste sue necessità". I neonati dovrebbero essere nutriti quando hanno fame e non in base a qualche tabella arbitraria. L'appetito del vostro bambino è regolato dal suo bisogno di cibo e non dall'orologio della nursery. Se il vostro bambino è nato in ospedale cercate di ottenere il permesso di tenerlo in camera, in modo da poterlo allattare ogni volta che lo desidera. Se ciò non è permesso chiedete che ve lo portino quando ha fame e non ogni quattro ore. Pregate anche il vostro dottore perché insista che non venga dato al bambino alcun nutrimento supplementare. Alcune infermiere non possono resistere alla tentazione di mettergli in bocca un biberon quando piange, anche se il bambino è già stato allattato. Questo gli toglierà l'appetito per quando lo allatterete, perciò insistete con le infermiere di portarvelo subito quando piange. Cominciate ad allattare il vostro bambino pochi minuti dopo il parto: questo vi aiuterà a prevenire eventuali emorragie poiché la suzione provocherà la contrazione dell'utero, affrettandone il ritorno alle normali condizioni e riducendo così il flusso di sangue.

Le madri che allattano riescono a ritornare al loro peso normale più facilmente di quelle che abbandonano questa fase del ciclo riproduttivo ricorrendo all'allattamento artificiale. Normalmente circa quattro chili del peso che la madre prende durante la gravidanza sono di grasso che si pensa venga accumulato per darle la possibilità di produrre latte per il suo bambino dopo la sua nascita. Se allattate, questo grasso in eccesso viene consumato durante questa fase. Se non succede, devono essere prese misure 'eroiche' per ritornare al vostro peso normale.

Le madri mi domandano spesso quante volte devono allattare i bimbi, per quanto tempo e quanto debbano mangiare. La risposta che d' - sia che il vostro bambino sia alimentato al seno o col biberon - è che sia il bambino a deciderlo. Allattatelo quando sembra nervoso, lasiatelo succhiare e non vi preoccupate se mangia troppo o troppo poco. Il bambino succhia l'80-90% del latte a disposizione in circa quattro minuti di suzione a ciascun seno. Comunque è consigliabile tenercelo più a lungo per ragioni emotive e per stimolare la produzione del latte. L'atto di allattare, anche quando c'è poco latte, ne stimola la produzione. Se limitate il periodo di allattamento o se non allattate il bambino abbastanza spesso, la produzione di latte si potrà ridurre a tal punto che non potrete più soddisfare le esigenze del bambino. Le ragioni emotive che vi possono spingere a prolungare il periodo dell'allattamento sono molto importanti. Alcune madri vengono anche intimidite dall'idea che l'allattamento al seno sia una seccatura, scomodo e poco pratico. Senza dubbio molte madri la pensano così ma, in base alla mia esperienza, una volta che hanno provato i piaceri dell'allattamento cambiano rapidamente idea. Allattare è dunque una necessità per la madre e il bambino, legati entrambi nel periodo post-natale da un meraviglioso e crescente rapporto di amore e da una interdipendenza reciproca estemamente ripagante.

(Robert S. Mendelsohn, da *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini, Macroedizioni*)

13 - A CIASCUNO IL SUO LATTE

Il latte materno è un alimento molto nutriente che lenisce l'anima, che porta il calore della vita, che aiuterà il bambino a sviluppare le proprie capacità di offrire calore e amore al prossimo. A causa di ciò il latte in generale è stato associato alla buona nutrizione e alla naturalezza, alla gioia e all'innocenza dell'infanzia. Ma cosa succede se gli uomini bevono il latte di un altro animale, per di più sottoposto a diversi processi che ne alterano lo stato naturale? Il latte fresco non trattato di mucca, capra, pecora, cammello, yak e di altri animali simili possiede numerose qualità e sostanze nutritive ma ha una composizione chimica diversa da quella del latte umano e non possiede il campo energetico umano, la qualità umana. Quando poi questo latte viene pastorizzato e omogeneizzato possiamo essere certi che è una sostanza completamente diversa da quella che arriva direttamente dal capezzolo della madre alla bocca del neonato (senza neanche entrare in contatto con l'aria). In quanto tale non può che avere effetti totalmente diversi.

La moderna scienza nutrizionista considera il latte (vaccino, pastorizzato e omogeneizzato) un alimento eccellente perché è ricco di proteine e di calcio. Negli ultimi tempi il contenuto di grassi di questo alimento è stato messo sotto accusa, tanto che si preferisce consumare il latte scremato o magro. Il latte umano ha lo stesso contenuto di grasso di quello vaccino. Forse allora non dovremmo preoccuparci dei grassi ma della concentrazione (considerata tanto salutare) nel latte vaccino di proteine, calcio e sodio.

Confrontate le composizioni nutritive del latte vaccino e di quello materno e potrete notare diverse differenze.

Il latte vaccino ha quattro volte più proteine e quasi quattro volte più calcio del latte umano. Esso quindi si adatta perfettamente alle esigenze di crescita di un vitello, che a sviluppo compiuto pesa tre o quattro volte più di una persona adulta. Il rapporto calcio/fosforo nel latte umano è di 2,35:1, ma è solo di 1,27:1 in quello vaccino. Secondo il dottor Oski, primario del reparto di pediatria all'Upstate Medical Center, State University of New York, "sarebbe auspicabile usare come fonte primaria di calcio solo gli alimenti con un rapporto calcio/fosforo di due a uno o superiore". Questo perché il fosforo può combinarsi con il calcio nel tratto digerente e impedirne di fatto l'assorbimento. Perciò gli esseri umani assorbono meno calcio dal latte vaccino (che ne è ricco) che da quello materno (che ne ha invece un contenuto inferiore). In altri termini, ciò che conta per la quantità ottimale di nutrienti di cui abbiamo bisogno non è la quantità ma il contesto. I grassi dei due latti sono di qualità diversa ma, a mio avviso, mettere sul banco degli imputati i grassi del latte vaccino equivale a prendersela con la persona sbagliata. I grassi, infatti, sono l'unico nutriente con valori simili nei due tipi di latte. Il latte umano ha invece una quantità quasi doppia di carboidrati rispetto a quello vaccino: 7 gr contro 4,9 gr. Il latte vaccino è quindi relativamente carente di questo nutriente e ciò può forse spiegare l'abitudine di dolcificare il latte vaccino o di inserire zucchero nelle diete a base di latticini. Il consumo di latte vaccino (o dei suoi prodotti) provoca perciò un forte desiderio di dolci. Il latte umano contiene solo 16 mg di sodio contro i 50 mg presenti nel latte vaccino. Il sale, inoltre, viene aggiunto a quasi tutti i formaggi per renderli più saporiti. Sembra perciò che il latte vaccino sia, insieme ai formaggi salati, una delle fonti più comuni dell'eccesso di sodio tipico della dieta contemporanea. Il modello sintetico ritiene che di più non sempre è meglio e che un eccesso di una sostanza possa

determinare problemi tanto quanto una sua carenza, sconvolgendo l'equilibrio del sistema. Il consumo di latte umano garantisce nel sistema-uomo una crescita regolare, il giusto livello energetico e l'assenza di eccessi perché tutti questi alimenti vengono completamente utilizzati. Questo alimento, così profondamente umano, è in armonia con il metabolismo degli uomini. Se invece si consumano, per esempio, 100 gr di latte vaccino vi sarà un'eccedenza - rispetto alle esigenze dell'uomo - di 2,4 gr di proteine e di 85 mg di calcio.

(Anne Marie Colbin, da *Cibo e guarigione*, Macroedizioni)

14 - LATTE VACCINO PRIMA DEI NOVE MESI DI ETÀ': PROBLEMI E CONSEGUENZE

Problemi causati dal latte vaccino

Conseguenze

Eccessi di proteine

Maggiore durata della digestione gastrica

Inversione del rapporto caseina/sieroproteina

Aumento dei processi putrefattivi intestinali, del carico renale di soluti, dell'azotemia, dell'escrezione di urea, del "net acid input"

Minore contenuto di nucleotidi

Minore utilizzazione delle proteine

Deficit relativo di cistina

Carenza di cistina

Deficit di lattosio

Minore disponibilità di materiale plastico per la sintesi di cerabrosidi; pericoli di acidosi e ipoglicemia da intolleranza al fruttosio (immaturità della fruttosiofosfoaldolasi)

Maggiore contenuto di acidi grassi saturi

Aumento dell'escrezione del grasso fecale

Differente posizione degli acidi grassi nella molecola di trigliceride

Aumento della lipemia, insufficiente sintesi del colesterolo che provoca una quantità anomala di grassi nel sangue

Elevato consumo di sali

Aumento della P.O., rischio di disidratazione iperosmotica, aumento del senso di sete, aumentata assunzione del latte

Deficit relativo di acidi grassi essenziali

Difettosa sintesi di fosfolipidi e cerebrosidi, minore utilizzazione proteica

Diminuito rapporto calcio/fosforo

Maggiore assorbimento del fosforo

Diminuito rapporto magnesio/fosforo

Rischio di ipocalcemia e ipomagneemia

Assenza di leucociti

Maggiore frequenza di infezioni, specie intestinali

Assenza di IgA, minore contenuto di lisozima e di lattoferrina

Mancato sviluppo del *Lactobacillus Bifidus*

Assenza di mucoproteina gastrica

Sviluppo di E. Coli nella flora intestinale

Presenza di antigeni

Rischio di allergie

(A. Stefano, da *Il latte nella prima infanzia: concetti recenti*)

15 - EFFETTI DANNOSI DEL LATTE DI MUCCA SU NEONATI E BAMBINI

Proteine in eccesso

Il bambino alimentato con latte di mucca o di bufala, con un consumo da 1 a 1,5 litri al giorno, assume quasi 40-60 gr di proteine. Il neonato che pesa sui 6-7 kg prende ogni giorno 7-8 gr di proteine per kg di peso corporeo, invece del normale fabbisogno di 1,8 gr. Questa condizione particolare porta ad una sindrome da eccesso di proteine. Il bambino che ha un appetito eccessivo, che piange molto, che ha coliche intestinali, che vuole sempre latte e che ha dilatazioni intestinali è costipato e ha feci voluminose, dure e nauseanti e produce una gran quantità di urina maleodorante. Questi bambini sottanutriti talvolta possono pesare - all'età di 10-12 mesi - circa 6 kg contro i previsti 9-10 kg.

Danni per il fegato

Il bambino ha un ingrossamento marcato del fegato a causa dell'eccessivo carico di grasso e di proteine.

Danni al cuore

Troppe proteine portano a effetti avversi nel metabolismo del corpo, con il risultato che il bambino ha un'evidente tachicardia, vale a dire un battito cardiaco molto veloce e una respirazione molto rapida e faticosa. Talvolta c'è un ingrossamento del cuore che probabilmente è causato dalla ritenzione di sodio nel sangue, perché il latte di mucca o di bufala contiene 3-4 volte più cloruro di sodio del latte umano.

Perdita di peso

I più grandi svantaggi derivanti da un eccesso di proteine sono la perdita di peso e la mancata crescita, nonostante il bambino assuma molte calorie da molto cibo non equilibrato. Questa situazione può essere peggiorata dall'aggiunta di alimenti come uova, pollo, pesce e altri poiché essi aggiungono alla dieta un ulteriore carico di proteine. La dieta è così molto sbilanciata perché contiene troppe proteine, troppi grassi e, di solito, pochi carboidrati.

Alto tasso di urea nel sangue

Una grande quantità di proteine nella dieta comporta un livello troppo alto di urea nel sangue, un aumento nel sangue del livello di ammoniaca, acidosi e disturbi nell'equilibrio elettrolitico. Livelli alti di ammoniaca nel sangue sono pericolosi perché possono produrre danni al cervello, soprattutto in quello dei neonati. Nei bambini che alla nascita pesavano poco questa condizione è descritta come "iperammoniemia nutrizionale". Alcuni scienziati americani hanno osservato la crescita dei bambini che erano sottopeso alla nascita e a cui era stata data una dieta con molte proteine nel periodo neonatale e nell'infanzia: essi hanno potuto riscontrare che i progressi di questi bambini a scuola, anche all'età di 7 anni, erano più lenti. Un tale effetto contrario allo sviluppo intellettuale dei bambini è stato riportato anche dal gruppo medico del Bombay Medical Hospital (dott. P.M. Udani, pediatra).

Anemia

Il latte di mucca provoca anche l'anemia, da moderata a grave, a causa della mancanza di ferro. I bambini alimentati con latte di mucca hanno i valori dell'emoglobulina da 3 a 8 g/dl, cioè dal 25% al 60% in meno rispetto ai valori normali. Il latte è inoltre povero di iodio e di ferro ma i bambini nascono con una grande riserva di ferro nel fegato. Il dott. Rosamond elenca i seguenti sintomi tipici di un eccessivo consumo di latte vaccino nei bambini: pallore anemico, stitichezza, irritabilità, rifiuto del cibo (e la madre insiste con più latte), sonno agitato, incubi, enuresi e in qualche caso un certo appetito per sostanze anomale come la sporcizia. Il dott. Albert S. Schwarts, professore assistente di Clinica medica all'Università di Washington, ha evidenziato che tra i bambini che fanno un gran consumo di latte le anemie nutrizionali sono più comuni.

Tetania

La tetania è una sindrome per cui un bambino ha delle convulsioni dovute a un basso tasso di calcio nel sangue. Il bambino che fa un gran consumo di latte di mucca assume una gran quantità di fosforo e soffre di quella che è stata descritta come "convulsioni iperfosfatiche ipocalcemiche". Poiché il latte di mucca è povero di vitamina D, questa condizione è ulteriormente aggravata se il bambino soffre di rachitismo.

Scarsa assimilazione dei minerali

Il latte umano forma invece una piccola massa soffice e flocculosa che è di facile digeribilità. Il latte vaccino forma invece un grande caglio duro che è difficile da digerire per il bambino. I minerali del latte di mucca non sono quindi prontamente assimilati dal bambino cosicché un terzo di questi va a finire nell'intestino per essere poi eliminato.

Carenza di carboidrati

Con il latte di mucca il bambino ha un apporto di carboidrati non sufficiente, troppe proteine e troppo grasso. Esistono varie sindromi che possono presentarsi nei bambini alimentati con il latte di mucca ma non in bambini allattati al seno.

Problemi gastrointestinali

L'intestino è l'organo più frequentemente coinvolto nel vomito infantile. Entro un'ora dall'ingestione di latte di mucca il bambino può presentare il vomito, anche come in un'ostruzione acuta o stenosi pilorica. Negli studi pubblicati è riportata un'incidenza del vomito dal 25% al 30% dei casi.

Diarrea

La diarrea è comunemente presente nel 25-75% dei casi e può essere di intensità variabile. Quando ne deriva un danno grave alla mucosa intestinale può presentarsi una deficienza secondaria di lattasi, una cattiva assimilazione, deficienze di crescita, steatorrea (perdita di grassi dall'intestino) ed emorragie occulte.

Dolori e coliche

Questi sono sintomi comuni. Possono variare di intensità e sono associati a pianto eccessivo, movimento delle gambe dopo il pasto e mancanza di sonno. Più il bambino riceve e più urla. Vaghi dolori addominali nei bambini più grandi possono essere dovuti ad allergie al latte e, qualche volta, a problemi emotivi.

(Nand Kishore Sharma, *da Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*, Macroedizioni)

16 - LATTICINI E MALATTIE

Calcoli renali e latticini

I calcoli renali dipendono principalmente dall'eccesso di calcio nel latte. I calcoli renali sono così comuni nel mondo occidentale che si stima che 12 persone su 100 avranno almeno un calcolo nella loro vita. Un africano che vive invece in condizioni tribali raramente ne è affetto: la malattia, ad esempio, è quasi sconosciuta nella tribù Bantù.

Se l'urina è sovrassatura di sali di calcio provoca precipitazioni e cristallizzazioni. Questi cristalli possono rimanere intrappolati negli stretti tubuli renali e, di conseguenza, crescono fino a formare calcoli (Robertson e Peacock). Robertson e altri hanno dimostrato la correlazione tra l'incidenza annuale di calcoli, il reddito nazionale pro-capite e il consumo pro-capite di proteine animali in Gran Bretagna e negli altri Paesi sviluppati. Lo stesso gruppo di ricercatori ha anche mostrato un aumento di fattori di rischio per la formazione di calcoli nelle urine in seguito a una dieta con molte proteine e calcio (di cui, ad esempio, è molto ricco il formaggio).

Il dott. Philip H. Henneman ha notato che i calcoli ai reni si presentano spesso in persone che bevono un quarto di litro di latte al giorno e ha inoltre trovato che queste stesse persone non hanno più avuto calcoli renali dopo avere smesso il consumo di latte. Il dott. Prein, professore di urologia alla famosa Università di Medicina di Boston, ha fatto un esame completo di 1.000 calcoli renali, scoprendo che il 90% di questi conteneva calcio. Egli ritiene che l'assunzione di troppo calcio, cioè di cibi come il latte e il formaggio, possa essere una delle cause dei calcoli renali.

Ci sono diversi fattori dietetici che contribuiscono alla formazione di calcoli: le proteine animali, i carboidrati raffinati, i legumi (se mangiati in eccesso), diete con poche fibre, l'acqua, le vitamine, l'alcool. Il latte rimane però il principale tra essi.

Calcoli alla cistifellea

I calcoli alla cistifellea sono fondamentalmente causati da un alto consumo di grassi, soprattutto di quelli riscaldati come il burro, i grassi idrogenati (margarina) e gli oli fritti. Un'alta percentuale di persone con i calcoli alla cistifellea non ha dolori e di solito questi si scoprono durante l'autopsia o le analisi. Per le donne è maggiore la probabilità di averli: nella maggior parte dei Paesi occidentali circa una donna su 8 soffre di questi calcoli che si formano silenziosamente e vengono scoperti accidentalmente. Spesso vengono così diagnosticati molto tardi perché sopraggiungono un ittero, un cancro alla cistifellea o al fegato oppure delle coliche molto dolorose. Il tipo più comune di calcoli è costituito per la maggior parte di colesterolo. Pertanto, più colesterolo c'è nella bile e più alta è la tendenza al formarsi dei calcoli alla cistifellea.

Latte e asma

Un bevitore di latte non potrà mai riuscire a guarire dall'asma. Gli asmatici di solito sono dei grandi bevitori di latte. Né i pazienti né i medici hanno saputo riconoscere i dannosi effetti del

latte sull'asma e i primi muoiono di asma pensando che non c'è una cura e senza capire qual'è il vero responsabile della malattia. Escludendo dalla dieta il latte e i latticini i casi di asma possono migliorare immediatamente. Lo sviluppo dell'asma è infatti causato dalla capacità di questo alimento di produrre allergie e muco. I medici allopatrici e ayurvedici inducono i loro pazienti malati di asma a drogarsi con alte dosi di latte e in questo modo li spingono nella tomba invece di curarli. Molti pazienti, escludendo i latticini dalla loro dieta, sono invece guariti completamente o hanno comunque tratto un certo sollievo dopo tanti anni di problemi respiratori. Pratiche salutistiche come respirare aria fresca, fare esercizio fisico, praticare tecniche di rilassamento e seguire un semplice regime dietetico naturale hanno infatti eliminato per alcuni giorni spessi e collosi depositi di muco. Tale eliminazione libera il petto e l'affanno sparisce, ma l'asma può subito ritornare se si riprende il consumo di latticini e uno stile errato di vita.

Latte e malattie gastrointestinali

I danni arrecati dal latte all'apparato digerente vanno al di là del riparabile. Alcune delle più comuni malattie digestive provocate dal latte sono:

Flatulenza: la presenza di gas è molto comune tra i consumatori di latticini. Questi gas hanno un odore ripugnante ed errate combinazioni di cibo accentuano il problema. Essi sono fondamentalmente dovuti all'eccesso di proteine e all'intolleranza al lattosio. Spesso i gas si formano silenziosamente e possono essere notati dall'addome gonfio e tirato. La loro pressione può essere così forte da provocare addirittura degli infarti;

Stitichezza grave ed emorroidi (che ne sono quasi sempre il prodotto): il latte è un cibo estremamente costipante a causa del suo basso contenuto di fibre. E' impossibile curare la stitichezza senza togliere i latticini dalla dieta. Un grande consumo di frutta e verdura può aiutare in qualche caso ma se si continuano a consumare cereali e prodotti animali si peggioreranno comunque le condizioni generali dell'intestino;

Dissenteria: i latticini non digeriti e la putrefazione delle proteine irritano costantemente l'intestino creando catarro intestinale. Tale infiammazione fornisce un buon terreno per lo sviluppo di infezioni e di parassiti che danneggiano la mucosa intestinale. Il ritardo nella diagnosi porta a una cattiva assimilazione degli elementi nutritivi e dei minerali, a una perdita del peso, a deficienze nella crescita, a steatorrea (perdita di proteine a livello intestinale) e ad emorragie evidenti o più nascoste: tutti fattori che portano all'anemia. Sono state notate anche enterocoliti e coliti ulcerative.

Latte e ulcere

Vari studi hanno recentemente dimostrato che il latte - una volta considerato il rimedio per le ulcere - è invece un ulteriore e pericoloso agente deteriorante. Infatti, nonostante un forte consumo di latte, i pazienti di ulcera peggiorano costantemente giorno dopo giorno, anno dopo anno. Il latte è usato nella cura dell'ulcera principalmente a causa della sua capacità di neutralizzare l'acido, il basso contenuto di fibre e la sua grassa morbidezza. Sebbene sia usato per trarre sollievo, il suo uso porta invece a terribili conseguenze.

Latte e cataratte

L'epidemiologo Paul F. Jacques del Centro di ricerca sulla nutrizione umana nell'invecchiamento (USDA) di Boston, ha mostrato nei suoi studi che il galattosio (uno zucchero contenuto nel latte), normalmente metabolizzato velocemente da un enzima, distrugge il cristallino dell'occhio nelle persone che hanno deficienza di questo enzima e così facendo porta alla cataratta.

(Nand Kishore Sharma, da *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*, Macroedizioni)

17 - LATTE E CANCRO

E' stato notato per oltre un decennio che l'incidenza di determinati tipi di cancro è particolarmente alta in quelle regioni o Paesi in cui il consumo di latte di mucca costituisce la componente principale della dieta. L'uso di latte è quindi fortemente responsabile dell'impazzimento delle cellule del corpo umano. Si può dedurre che tale condizione è favorita dalla costante assunzione di ormoni della crescita che, in natura, sono previsti per la crescita dei vitelli e non degli esseri umani. Gli ormoni della crescita contenuti nelle proteine del latte, secondo il dott. Maynard Murray, non sono influenzati dalla bollitura, dalla pastorizzazione o dalla cottura e si trovano in tutti i derivati del latte, eccetto la panna e il burro.

I miei studi su più di 7000 casi di cancro mi hanno permesso di giungere a una conclusione definitiva: approssimativamente, il 30% dei casi di cancro si presenta tra le persone che hanno consumato latticini in modo eccessivo. La maggior parte di queste persone non aveva abitudini nocive come l'uso di tabacco, spezie o troppo sale raffinato: erano dei vegetariani puri. Alcuni di loro non facevano esercizio fisico. La legge di causa ed effetto è precisa e immutabile: con l'uso indiscriminato di cibo molto grasso e proteico sovraccarichiamo e affatichiamo inutilmente il sistema escretore, portandolo al cedimento e all'atrofia, preparando così la strada per le malattie degenerative come il cancro e le malattie del cuore.

Uno studio epidemiologico del 1975 ha trovato un'associazione diretta tra le morti di cancro alla vescica e le quantità di grasso e olio assunte, specialmente nelle donne. Gli scienziati hanno inoltre collegato il cancro al rene con grossi consumi di carne, latte (proteine animali) e caffè (B. Amstrong e R. Doll, *Fattori ambientali e incidenza del cancro e mortalità in diversi paesi, con particolare riferimento alle abitudini alimentari*, International Journal of Cancer 15:617-31).

(Nand Kishore Sharma, da *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*, Macroedizioni)

18 - I DIECI MOTIVI PER CUI I LATTICINI PROVOCANO IL CANCRO

Ormoni della crescita Poichè il latte è un prodotto delle ghiandole riproduttive esso contiene anche una grande quantità di ormoni, tra cui la gonadotropina, ormoni secreti della tiroide, steroidi e un fattore di crescita dell'epidermide. Quando la crescita umana è completata questi ormoni continuano a stimolare le ghiandole e le cellule a una crescita anormale, portando a uno squilibrio ormonale e a un cattivo funzionamento dell'attività ghiandolaire, che sono tra le principali cause nello sviluppo del cancro.

Esaurimento del fegato e degli enzimi del pancreas L'uso eccessivo di latticini produce in varie forme un affaticamento del fegato e del pancreas che in definitiva provoca l'esaurimento e il cedimento dell'intero sistema. A causa della mancanza di enzimi pancreatici e di un adeguato funzionamento del fegato, il corpo non può digerire le proteine estranee, come le cellule del cancro, e perciò ne permette la crescita.

Immunità ridotta Dalla natura ci siamo sempre più diretti verso la moderna civilizzazione: cibi trattati, stile di vita sedentario, utilizzo di fertilizzanti chimici e altre sostanze nel cibo. L'uso di farmaci e di droghe così come una vita competitiva e stressante hanno abbattuto il livello di immunità degli esseri umani di generazione in generazione; i nostri antenati, invece, conducevano una vita naturale e laboriosa, avevano una buona tolleranza, buona immunità e capacità digestive, un corpo che poteva affrontare tutti gli abusi (incluso l'uso eccessivo di latticini, proteine e grassi). Ma la generazione moderna ha gradualmente abbassato il livello di immunità, capacità digerenti e tolleranza con uno stile di vita artificiale, in modo tale che tutte le malattie degenerative tipiche della vecchiaia stanno aparendo nell'infanzia e nell'adolescenza. Una simile dieta ci porta definitivamente verso malattie degenerative come disturbi di cuore, malattie dell'apparato respiratorio e cancro; l'eccesso di proteine animali è tra le cause del cancro nell'infanzia.

Formazione di cisti, calcoli e fibromi Tutte le cisti, i calcoli e i fibromi sono direttamente collegati ai grassi e al calcio dei latticini. I calcoli biliari e le cisti derivano dal grasso fritto mentre i calcoli renali dipendono dal latte e dai suoi derivati (yogurt e formaggi). L'irritazione costante provocata dalle cisti e dai calcoli può portare allo sviluppo del cancro sebbene il processo proceda silenziosamente e con sintomi occasionali che, di solito, vengono ignorati fino a quando non ci si trova all'improvviso davanti a un cancro all'ultimo stadio.

Anemia prolungata e inedia delle cellule I latticini, tra tutti gli elementi, sono quelli che producono più muco. Questo viene parzialmente eliminato durante gli attacchi stagionali di raffreddore, tosse, diarrea e foruncoli ma la maggior parte del muco si accumula come una colla densa e, aderendo all'intestino, ostacola l'assimilazione. Se vi è un deposito continuo di muco questo forma uno strato spesso che ostruisce i vasi sanguigni privando le cellule del loro nutrimento, impedendone l'ossigenazione e l'eliminazione. In questo modo, le cellule anemiche e malnutrite a causa della mancanza di ossigenazione iniziano a crescere in modo anomalo (cancro) o si atrofizzano.

I rifiuti metabolici dei latticini stressano continuamente il corpo Muco, urea, ammoniaca, fosfati, eccesso di calcio e di sodio sono i sottoprodotti della digestione dei

latticini. Più si consumano latticini e più questi rifiuti metabolici vengono prodotti: la stimolazione continua che questi rifiuti tossici provocano porta a infiammazioni, ulcerazioni e indurimenti o a crescite maligne. Questa degenerazione viene accelerata se con i latticini si consumano altri cibi altamente tossici come carne, uova, sale raffinato, legumi in eccesso, caffè e alcool. I cancri del rene, della vescica e dell'intestino hanno questa origine.

Estrema poverta' di fibre dei latticini Il latte è un cibo estremamente povero di fibre. Il regolare ed eccessivo consumo di latticini unito allo scarso consumo di cibi con fibra come frutta, verdure e cereali integrali porta inevitabilmente a grave stitichezza, a un graduale accumulo di sostanze tossiche e ad acidosi (alta saturazione di elementi tossici nel sangue). Si crea così una buona base per lo sviluppo del cancro. La maggior parte delle persone che hanno un cancro sono affette anche da stitichezza cronica. E' più difficile ripristinare il normale funzionamento con la stitichezza derivante dal latte piuttosto che con quella causata da altri cibi: la stitichezza causata dal latte è una specie di lesione permanente. In altri casi l'uso eccessivo di latticini produce fermentazione nell'intestino e questo avvelenamento porta a diarrea cronica, coliti e coliti ulcerose, dissenteria e se queste cause non vengono individuate in tempo la situazione può evolvere verso il cancro. Molti casi di cancro rivelano come il latte riscaldato e pastorizzato faccia progredire le malattie più rapidamente.

Le proprietà chimiche del sangue sono sconvolte L'eccesso di alcune sostanze come calcio e fosforo e l'alto contenuto di sodio del latte squilibrano le proprietà chimiche del sangue a causa della loro mancata assimilazione. Il latte riscaldato e pastorizzato rende l'assimilazione più difficile e i composti chimici che si formano dopo il processo di riscaldamento aumentano l'acidità e diminuiscono l'alcalinità del sangue. Il rapporto sodio-potassio e il rapporto sodio-calcio sono notevolmente squilibrati. Senza cambiamenti della composizione chimica del sangue il cancro non può mai svilupparsi. Un sangue molto acido e con una composizione chimica molto sbilanciata è il requisito principale per una crescita anormale delle cellule, come quella del cancro. Il modo migliore per curare e controllare il cancro è ristabilire il normale stato chimico del sangue con un cibo naturale e una vita corretta.

Deficienze causate dal latte Più si consumano latte, cereali raffinati, legumi, carne e uova e meno si usano frutta e verdura. La mancanza di frutta e verdure significa mancanza di alcalinità (elementi basici). L'alta acidità di questi cibi rende necessaria la sottrazione di minerali alcalini per neutralizzare gli acidi. Da una parte si forniscono cibi poco alcalini e dall'altra si produce un'alcalinità estremamente bassa del sangue. Il rischio è una grave deficienza e il cancro è certamente una malattia dovuta a gravi deficienze.

Le proteine e i grassi riscaldati diventano cancerogeni Ricercatori come T. Sugimura e altri hanno scoperto che le proteine animali riscaldate sono altamente cancerogene e mutagene (provocano cambiamenti nei geni) e alcune sostanze chimiche isolate da proteine riscaldate si sono dimostrate cancerogene se somministrate ad animali. Si è dimostrato che lo zucchero del latte e il grasso con il riscaldamento possono anche produrre composti mutageni e cancerogeni. Gli studi sul cancro del ricercatore australiano Joseph de Vardas hanno dimostrato in modo conclusivo gli effetti negativi di questo alimento. Le parti non digerite della proteina del latte (la caseina) vanno in putrefazione e generano ammoniaca e altre tossine che si depositano nel sangue; quando il fegato è sovraccaricato creano il terreno per la crescita cancerosa. Oltre al processo di putrefazione della proteina del latte, il grasso non

digerito raggiunge il colon ed è convertito in idrocarburi aromatici policiclici insaturi che reagiscono facilmente con radicali per formare epossidi, il fattore più potente cancerogeno.

(Nand Kishore Sharma, da *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*, Macroedizioni)

19 - LATTICINI E CANCRO AL SENO

Il cancro alla mammella è legato anche all'accumulo di grasso proveniente da cibi di origine animale. In uno studio condotto sulle donne della provincia di Vercelli è emerso che i grassi saturi e le proteine di origine animale costituivano i più potenti fattori di rischio nella dieta per quanto riguardava questa forma di cancro. Il ricercatore Paolo Toniolo ha messo a confronto le diete di 250 pazienti affette da cancro alla mammella con quelle di 499 donne sane all'incirca della stessa età e ha scoperto che la maggiore differenza tra i due gruppi era che le donne con il cancro al seno tendevano a consumare una maggiore quantità di latte, burro e formaggi molto grassi.

Secondo un rapporto su questo studio, pubblicato nel *Journal of the National Cancer Institute* del 15 febbraio 1989, il rischio di cancro alla mammella era tre volte più alto del valore normale di questa popolazione tra le donne il cui consumo di calorie era costituito per metà da grassi (di cui al 13-23% grassi saturi e all'8-20% di proteine di origine animale). Si notò che diminuendo il consumo di grassi, dei grassi saturi e delle proteine di origine animale, si riduceva il rischio di cancro alla mammella. Oggi la dieta media è costituita per circa il 42% da grassi, soprattutto sotto forma di grassi saturi che si trovano nella carne, nelle uova, nei latticini, nel pollame e in altri cibi di origine animale. Alimenti come gli hamburger, la pizza (a causa della mozzarella), il pollo fritto, lo yogurt, le patatine fritte in grassi animali e gli snack industriali sono tra le principali fonti di grassi saturi nella dieta moderna. I grassi saturi, che sono solidi a temperatura ambiente, sono più densi e compatti degli oli vegetali insaturi, che sono liquidi a temperatura ambiente. Un consumo eccessivo dei cibi che abbiamo menzionato precedentemente fa sì che alla fine i grassi si accumulino nei vasi sanguigni, nei tessuti e nelle cellule, rendendo il corpo rigido e poco flessibile. Quando i grassi si accumulano all'interno degli organi e intorno a essi, il flusso di energia attraverso i chakra è bloccato; e dal momento che si accumulano nei vasi sanguigni, nei muscoli e sotto la pelle essi bloccano il regolare flusso di energia lungo i meridiani.

(Aveline Kushi, *Dieta, salute, bellezza*, Edizioni Mediterranee)

20 - FORMAGGI E CANCRO

I depositi di grasso e di muco (a volte molto denso o quasi solido) causati da un'alimentazione in cui si fa grande uso di formaggi si localizzano nel corpo in questo modo:

a) *i formaggi molli*, più liquidi e meno salati 'galleggiano' dal diaframma in su;

b) *i formaggi più densi*, salati, fermentati o speziati si concentrano dal diaframma in giù.

In altre parole, possiamo affermare che i grassi più leggeri si depositano negli organi più alti: ciò causa muco bronchiale, depositi di grasso alla gola, cisti alla tiroide, otiti, congiuntiviti, orzaioli; tutti questi disturbi derivano dalla stessa semplice causa. Il seno è posto sopra il diaframma: nei Paesi dove si fa un più alto consumo di formaggio si riscontra la maggiore incidenza di cancro al seno. I Paesi al secondo posto per consumo di formaggio sono anche al secondo posto nella statistica di incidenza di cancro al seno, e così via. E' questa, insomma, la statistica più chiara sul rapporto esistente tra il cancro e gli alimenti. Se per tutte le altre malattie c'è sempre un margine di dubbio, un qualche altro fattore che può incidere - come l'età o il tipo costituzionale - e che porta degli elementi nuovi (e fuorvianti) nella statistica, nel caso del rapporto tra consumo di latte e formaggio e l'incidenza di cancro al seno i dati sono molto chiari e inequivocabili.

Come abbiamo detto, i formaggi più duri e secchi si depositano in basso: nel fegato, nella cistifellea, nei reni ma soprattutto nella zona genitale (utero, prostata, ovaie). Una forma tumorale alimentata dai grassi derivati dal formaggio (che sono putridi, irranciditi e che hanno assorbito anidride carbonica, poiché le cellule interessate non possono più ricevere sangue fresco e ossigenato) è costituita da un catrame nero e denso, oleoso, che richiede un tempo imprecisato per essere sciolto. Se questo deposito deriva dalla carne o dal pesce è molto meglio perché la qualità di questi grassi è più facilmente solubile.

(Ferro Ledvinka, da *Latte & Formaggio, rischi e alternative*, Il Giornale per la protezione della salute, numero 3, settembre 1996)

21 - LATTE E OSTEOPOROSI

Possiamo distinguere due tipi di osteoporosi: il primo tipo è causato da una scarsa assimilazione di calcio, il secondo da squilibri ormonali che tendono a depositare il calcio assunto col cibo nei tessuti molli anziché in quelli ossei. Questo secondo tipo di osteoporosi si definisce anche senile ed è la più diffusa. Insorge prevalentemente dopo i 50 anni ed è associata con la comparsa dell'artrosi. Nelle donne tende a comparire in concomitanza con la menopausa, con conseguente indebolimento delle ossa della colonna vertebrale e del bacino. Si è calcolato che l'osteoporosi colpisce circa 6 milioni di persone nei soli Stati Uniti ed è presente nel 65% delle donne che hanno più di 65 anni.

Da quanto detto risulta evidente che questa malattia è in stretta relazione con il metabolismo dell'elemento calcio; è stata tuttavia evidenziata recentemente l'assoluta inutilità della somministrazione di sali di calcio in pillole e tavolette. Pertanto una prima considerazione da fare è: evitiamo di spendere inutilmente soldi per farmaci che non producono nessun risultato.

I meccanismi che intervengono quando ci si ammala di osteoporosi sono molti e complessi. Questa malattia è caratterizzata da uno sconvolgimento delle funzioni metaboliche del tessuto che origina processi di demolizione dello scheletro: la struttura è colpita a livello sistemico da una perdita di massa rispetto al volume. Vale a dire che l'osso rimane invariato nella forma ma pesa di meno perché c'è una perdita di materia che per il 99% è costituita di calcio. Ci sono delle forze disgregatrici che interrompono e si oppongono alle forze consolidatrici che formano e tengono insieme la materia con cui è fatto il nostro scheletro.

La perdita di calcio è dovuta a una sua cattiva assimilazione o meglio a una sua sottrazione a causa del perturbato equilibrio del pH del sangue e dei liquidi interni. Il calcio viene `sciolto' dall'eccesso di sostanze acide, dall'eccesso di fosforo, da carenza di vitamina D, da alti livelli di ormoni paratiroidei, da condizioni prolungate di stress, dall'ipertiroidismo.

Diversi sono i fattori nutrizionali che intervengono nel processo di mineralizzazione e formazione del tessuto osseo. Carenze o errate combinazioni di questi fattori possono contribuire all'osteoporosi: è vero, quindi, che una correzione della nutrizione può essere di beneficio nel trattamento e nella prevenzione. Assieme al calcio occorre prendere in considerazione il ruolo delle proteine, vista l'importanza che hanno nella costituzione della matrice organica dell'osso. Sfatiamo innanzitutto un mito: quello che recita che per evitare l'osteoporosi occorra consumare molto latte e formaggio. Il punto di vista convenzionale, ispirato e sostenuto dai medici al soldo dell'industria casearia, è che le ossa perdono calcio perché non se ne consuma abbastanza con il cibo. Questo cibo, naturalmente, è costituito da latte e formaggi che contengono calcio. Questi alimenti hanno però un alto contenuto proteico e una delle cause dell'osteoporosi è proprio un eccesso di proteine animali nella dieta. Di solito, invece, ci viene detto che le ossa perdono calcio perché non ne consumiamo abbastanza, e cioè che non mangiamo abbastanza latte e formaggio: niente di più sbagliato. Per prevenire o curare questa malattia non occorre affatto prendere più calcio né tanto meno mangiare più latticini. Bisogna invece diminuire la quantità di proteine ingerite. A riprova di ciò vi sono i risultati di numerosi studi scientifici ed indagini epidemiologiche: le donne che consumano proteine animali presentano una perdita ossea del 35% rispetto al 7% delle

donne vegetariane. Non solo. Da essi emerge che proprio i Paesi nei quali più alto è il consumo di latticini e grassi (Stati Uniti, Finlandia, Svezia e Inghilterra) sono anche quelli in cui l'osteoporosi è più diffusa.

(Massimo Principi, da *Latte & Formaggio, rischi e alternative*, Il Giornale per la prevenzione della salute, numero 3, settembre 1996)

22 - LATTICINI E DANNI DEL SISTEMA CIRCOLATORIO

In un esempio a tutt'oggi unico e purtroppo poco seguito, la American Heart Association (Lega americana contro le malattie del cuore) ha invitato sin dal 1977 il pubblico a ridurre i grassi animali dalla dieta e cioè formaggio, burro, latte, uova e carne. L'aterosclerosi, la più nota delle malattie del gruppo dell'arteriosclerosi, è caratterizzata da indurimenti del lume interno delle arterie. Queste placche (o ateromi) limitano il fluire del sangue e quindi l'arrivo di ossigeno ed altri nutrimenti alle cellule, da cui i noti sintomi di mancanza di lucidità mentale dell'arteriosclerotico. Questi tessuti risultano cicatrizzati e quindi fragili e possono gonfiarsi e rompersi (aneurismi) o formare grumi (emboli) che al limite inibiscono del tutto la circolazione. Ciò può avvenire dovunque: nel cervello abbiamo il colpo apoplettico o paresi (ictus), al livello di cuore abbiamo l'attacco cardiaco (morte o necrosi del muscolo non irrorato, detto infarto). Non è più vero che l'infarto e la malattia coronarica, come pure le aterosclerosi in genere, siano causati dall'invecchiamento: autopsie eseguite su giovani ventenni e su bimbi deceduti in guerra o per traumi accidentali dimostrano che questa malattia inizia fin dalla giovane età, addirittura a due-tre anni! Il processo è lento e impiega anche una trentina d'anni a manifestare le sue conseguenze.

Le placche sono ricche di colesterolo, una sostanza simile agli ormoni e presente solo nei cibi di origine animale come carne, uova e latticini. La causa della lesione iniziale all'arteria alla quale si va a depositare - come se fosse una cicatrice - l'arteroma è tuttora sconosciuta ai medici. Sembra assai probabile, anche in base alla storia alimentare dei soggetti affetti dalla malattia, che la causa sia da ricercarsi nella mancanza nell'alimentazione di cibi vegetali fibrosi ed elastici come i vegetali (in particolare le foglie e i gambi delle verdure). Per verdure ormai il pubblico intende quasi solo pomodori (molliti, acidi e privi di fibra), patate (prive di azione plastica ed elastica) ed insalata (composta d'acqua all'80-95%). Chi mangia più i broccoli, le carote, il cavolo, le rape? Sono alimenti del passato, quando appunto la malattia cardiaca era assai meno comune.

L'aspetto di indurimento, ispessimento è invece - essendo più visibile - ben documentato anche dalla medicina moderna: l'arteroma è causato dal troppo colesterolo ingerito ed è favorito dalla vita sedentaria (che genera ristagno circolatorio), dal fumo, ecc... E' interessante notare che invece i grassi ad alta densità lipoproteica (detti HDL) abbassano questi rischi mentre quelli a bassa densità lipoproteica (detti LDL) li aumentano). I primi sono grassi vegetali (oli di ogni specie) e la parte oleosa di ogni cereale, legume o vegetale. I secondi sono i grassi saturi o solidi delle carni o del latte e dei suoi derivati. I grassi saturi (trigliceridi) aumentano il tasso di colesterolo nel sangue, per cui mangiare burro, formaggio, latte, panna, manzo, vitello, maiale, salumi, uova ma anche gelati, cioccolata e frutta tropicale (unici cibi vegetali che li contengono) aumenta il rischio di una malattia circolatoria. A temperatura ambiente i grassi saturi sono solidi. Dopo l'ingestione essi tendono ad aggregarsi di nuovo in forma solida (la nostra temperatura interna è di 36 °C, simile all'ambiente esterno) formando indurimenti mobili e crescenti, tipo ateromi e calcoli. Oggi il medico raccomanda praticamente a tutti i pazienti di abolire i grassi o almeno di limitarli ma questo viene recepito dal pubblico come "fare meno frittiture".

In un litro di latte intero ci sono 35 gr di grasso e 10 in uno di latte scremato o magro. Di questi, rispettivamente 20 e 5 sono di grassi saturi. La proporzione cresce molto quando si usa il latte in polvere o condensato e più ancora con i latticini: i formaggi sono per il loro 20-60% costituiti da grassi saturi. Il burro e il gelato o la panna sono dei veri campioni del genere: fino al 90%. Se la malattia circolatoria fosse l'obiettivo di una gara a premi, burro, panna, formaggi sarebbero senz'altro sul podio ex-aequo con salumi, insaccati, frittate e carni grasse.

In Occidente le malattie cardiache sono comunque in regressione leggera ma già significativa: il merito va tutto ad una maggiore coscienza popolare e alla scoperta individuale che si può vivere, e meglio, senza o con meno cibi animali. Gli esperimenti lo confermano: un gruppo di bambini ha una situazione arteriosa normale mentre un altro gruppo di coetanei presenta casi di incipiente malattia ateromatosa: la maggioranza dei bambini del secondo gruppo era stata allattata artificialmente. Il consumo prolungato di latte e latticini riguarda solo la specie umana e solo certi Paesi. Non si riscontra l'aterosclerosi tra gli animali nutriti solo dal latte della propria madre e tra gli esseri umani che fanno altrettanto. Quando poi questi ultimi passassero ad una dieta di tipo occidentale la malattia comincerebbe a comparire.

Nel 1977 la Commissione senatoriale statunitense proclamava nei suoi *Obiettivi dietetici per gli Stati Uniti* la necessità di ridurre il consumo di grassi animali e cioè di carne, uova latte e derivati. Nel 1982 il Consiglio statunitense delle ricerche dichiarava per la prima volta che il fattore più importante per la prevenzione del cancro era una migliore alimentazione con meno grassi e meno proteine rispetto a quella americana media. Se siamo obesi, stanchi, malati forse il primo passo da fare è eliminare o ridurre i cibi di provenienza animale.

(Roberto Marrocchesi, da *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*, Macroedizioni)

23 - LATTE E MALATTIE DEL CUORE

Gli attacchi di cuore improvvisi sono il dono dei prodotti animali e dei latticini. Il latte è un 'omicida silenzioso' perché provoca malattie che si sviluppano silenziosamente, senza che la vittima ne abbia la minima consapevolezza. Abbiamo spesso sentito commenti di questo genere: "Oh! Aveva un così bel aspetto, era robusto forte e molto attivo, aveva solo 40 o 50 anni, come può essere morto d'infarto?..." Una volta non c'erano laboratori medici, macchine per l'elettrocardiogramma o apparecchi per misurare la pressione e nessuno sospettava che il latte e i suoi derivati fossero degli omicidi silenziosi; oggi il progresso della ricerca scientifica non solo ha rilevato gli effetti dannosi dei latticini ma riesce anche a prevenire un gran numero di infarti con la diagnosi precoce e consigliando di eliminare dalla dieta i grassi e i prodotti animali. Questi ultimi, compresi i latticini, sono ben noti per la stretta relazione che hanno con le malattie del cuore.

Meno infarti dove non si mangiano latticini

Esiste un rapporto diretto tra consumo di latte e decessi per infarto. In Cina, in Giappone e in Corea, dove non esiste consumo di latte, le morti da infarto sono praticamente quasi sconosciute. Al contrario nei Paesi scandinavi, in Gran Bretagna e negli Stati Uniti - dove l'industria latteocasearia ha un'importanza rilevante - l'incidenza delle malattie di cuore è la più alta del mondo.

I danni del latte sono ormai evidenti

Molti anni fa i medici cominciarono a evidenziare l'importanza del latte come causa di malattie di cuore ma tale evidenza era basata principalmente su limitati esperimenti sugli animali. Il dott. William Dock, un insigne specialista nel campo delle malattie delle coronarie, ha notato che anche se i giovani giapponesi sono sottoposti a lunghe ore di lavoro fisico, risultano relativamente immuni da arteriosclerosi e malattie delle coronarie che invece stanno diventando sempre più diffuse e preoccupanti nei Paesi occidentali. I giapponesi non bevono latte e il dott. Dock crede che questa sia una delle ragioni della loro immunità a queste due malattie degenerative del sistema circolatorio.

Recenti ricerche hanno provato che il dott. Dock sta nel giusto nel sospettare il latte come una delle cause delle malattie di cuore e della circolazione. I ricercatori medici della Scuola di Medicina dell'Università di Washington hanno infatti eseguito dal 1940 al 1959 uno studio su centinaia di autopsie e cartelle cliniche in 10 ospedali degli Stati Uniti e in 5 dell'Inghilterra. Questa significativa ricerca medica ha mostrato che negli Stati Uniti la diffusione dell'infarto è più alta di due volte tra le persone che bevono molto latte rispetto a chi non ne beve; per la Gran Bretagna il risultato era praticamente lo stesso. Un resoconto completo sulle conclusioni di questa ricerca molto importante è stato pubblicato dall'American Heart Association nell'aprile del 1960.

A Derby, in Gran Bretagna, il possibile effetto dei latticini è stato studiato da Osborn, un patologo locale, e da Royd House. Essi hanno studiato più di 2000 morti avvenute in giovani

e dovute a trombosi coronarica e hanno notato, ad esempio, che su 16 casi il solo che aveva coronarie normali era quello che era stato allattato al seno.

Grassi del latte e coronarie

L'epidemiologia mostra che i Paesi che consumano più latte sono quelli che maggiormente soffrono di coronarie. I giapponesi, che hanno ammazzato la prima mucca per cibo nel 1931, hanno ancora livelli molto bassi di malattie coronariche nonostante abbiano più ipertensione e tanta obesità, stress e fumo quanto il resto del mondo sviluppato; mangiano ancora pochissimi latticini e usano il pesce, molti cibi vegetali e oli vegetali polinsaturi come principali risorse di proteine. I giapponesi emigrati negli Stati Uniti hanno invece iniziato ad adottare sia le abitudini alimentari che la mortalità coronarica del Paese ospitante.

I vegetariani che evitano tutti i cibi animali, compreso il latte e le uova, sono più sani degli onnivori (mangiatori di carne) e hanno meno attacchi di cuore, colpi apoplettici e cancri del seno e del colon; inoltre i loro bambini crescono bene senza altro latte che quello della madre.

Il burro è, tra i grassi, di gran lunga il più idrogenato. A causa dell'azione dei microrganismi durante la ruminazione delle mucche, esso è ricco di acidi grassi saturi (che fanno aumentare il colesterolo nel sangue) e di acido stearico (che favorisce le aderenze delle piastrine e di conseguenza le trombosi). Se si dà il burro alle scimmie esse sviluppano lesioni alle arterie.

Studi epidemiologici sul latte e le cardiopatie ischemiche

J.C. Anand ha trovato una relazione, basata sui dati relativi a 32 Paesi, tra il consumo medio nazionale di proteine del latte e il tasso nazionale di mortalità da cardiopatie ischemiche. Paul e Southgate ipotizzano che le proteine del latte e il lattosio possano essere più dannose del grasso del latte per le coronarie. Mentre lavorava come praticante in Sud Africa, il dott. Crouch rimase impressionato (come anche altri) dalla diversità delle malattie che colpivano i suoi pazienti bantù e quelli bianchi e arrivò alla conclusione che il consumo di latte di mucca fosse la causa più probabile della frequenza delle cardiopatie ischemiche tra i bianchi.

Benefici accertati di una dieta senza latticini

In seguito, dopo essere andato in Australia, il dott. Crouch tentò l'esperimento di raccomandare una dieta senza latte ai suoi pazienti affetti da cardiopatia ischemica, ottenendo risultati rapidi e gratificanti. Nel Newquary (Gran Bretagna) registrò con cura il progresso clinico di 44 casi di cardiopatia ischemica o ipertesi con una dieta di sei mesi che escludeva totalmente (eccetto deviazioni occasionali) il latte di mucca e prodotti bovini, le uova e il pollo: 33 dei 44 pazienti trassero sollievo totale o parziale dei sintomi, raggiungendo una migliore tolleranza all'esercizio fisico e/o la riduzione o eliminazione dei medicinali; 11 pazienti su 14, che inizialmente erano ipertesi, ebbero un persistente calo di pressione mentre per 2 aumentò; 41 su 44 dimagirono nonostante la libera assunzione di zucchero, grassi non animali e cibi fritti.

*(Nand Kishore Sharma, da **Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini, Macroedizioni**)*

24 - LATTE E ARTERIOSCLEROSI NEI GIOVANI ADULTI

La relazione tra il consumo di latte e l'arteriosclerosi è stata dimostrata da una ricerca che ha incluso uno studio su vari tipi di latte consumati da differenti gruppi etnici, paragoni sui componenti chimici del latte umano e del latte di mucca, studi sui principi farmacologici e uno studio sulla disponibilità biologica di certi elementi chimici. I fondamenti epidemiologici della relazione tra dieta e arteriosclerosi sono basati su studi sulle popolazioni migratorie. Keys, Kagental e altri hanno osservato quando una popolazione geneticamente omogenea ha lasciato il Giappone ed è emigrata in California: l'incidenza di arteriosclerosi osservata in questo gruppo è cresciuta portandosi ai livelli prevalenti in California.

Un'altra fonte importante è lo studio monumentale di Enos, Holmes e Beyer, in cui furono esaminati 300 giovani soldati americani di età media di 22 anni morti nel 1952 durante la guerra in Corea. I risultati delle autopsie, che sbalordirono il mondo medico, mostrarono la formazione di placche nelle coronarie nel 77,3% dei casi esaminati. Il 5,3% di questi giovani, inoltre, mostrava già il 90% di occlusione delle coronarie: un'osservazione sorprendente, considerando che questi uomini erano attivi fisicamente, capaci di eseguire il loro dovere di soldati e che non soffrivano di alcuna malattia delle arterie. Senza dubbio l'arteriosclerosi era presente, ma senza sintomatologia.

Questi studi epidemiologici dovrebbero dar credito al fatto che l'arteriosclerosi è una malattia che inizia a comparire in gioventù, non durante la media o la terza età. Il non prendere in considerazione la sua origine ambientale e la comparsa in giovane età come premesse nello studio dell'arteriosclerosi, prelude un'analisi valida delle cause di questo processo insidioso. L'arteriosclerosi è una malattia con un decorso lungo riguardante i tessuti del sistema cardiovascolare, che però si manifesta in modo diverso in diverse parti del corpo.

Nella dieta si può trovare la causa delle lesioni ai vasi sanguigni che può culminare in arteriosclerosi. Si deve ricercare un cibo consumato comunemente dai giovani che non è consumato universalmente durante la vita adulta a causa di restrizioni culturali ed economiche. Questo elimina uova, carne, cereali e grassi, che sono consumati universalmente anche se in proporzioni diverse. Il latte è un candidato plausibile: in molti Paesi dell'Oriente il latte non è per niente consumato perché i pascoli sono scarsi. In contrasto con l'Oriente, in molti Paesi occidentali il latte è uno dei cibi fondamentali. Parallelamente si può osservare la diffusione e distribuzione delle malattie arteriosclerotiche che sono molto più rare in Oriente che nei Paesi occidentali.

(Nand Kishore Sharma, da *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*, Macroedizioni)

25 - FORMAGGI E COLESTEROLO

Parlando del formaggio, possiamo distinguerne due tipi: a) un formaggio più molle, più liquido, con meno sale; b) un formaggio più secco, asciutto, con più sale. I grassi contenuti sono i medesimi, quindi non illudiamoci che il formaggio più asciutto contenga meno grassi. La quantità di grasso non è in relazione con l'apparenza del formaggio: ci possono essere formaggi molli molto grassi o molto magri e formaggi secchi più o meno grassi.

Il danno del formaggio è dato dai grassi e dalle lipoproteine, cioè dal colesterolo, che si divide in due tipi: quello chiamato HDL, che il corpo utilizza e che può eliminare se in eccesso (esso è prodotto direttamente dal nostro corpo e una sua parte viene impiegata nella produzione di steroidi e ormoni vari); quello chiamato LDL, che si deposita se assunto in eccesso poiché il nostro corpo ha scarse capacità di eliminarlo. Anche se mangiamo molto pane o pasta trasformiamo i carboidrati in eccesso in zuccheri e grassi che vengono accumulati nel corpo; ma in questo caso il fegato è capace di scioglierli, riproccarli e utilizzarli, in parte come grassi e in parte come carboidrati. Il nostro corpo non sa invece utilizzare il colesterolo LDL: una volta depositato, esso resta per sempre nelle arterie e negli organi e questo elemento tossico è il dramma di 300.000 persone che ogni anno muoiono di infarto.

Gli squilibri e le intossicazioni che accumuliamo nelle nostre cellule non sono causate solo dal formaggio. C'è anche il colesterolo derivato dalla carne di maiale, ci sono acidi grassi, grassi pesanti derivati da vari oli (fritti, cotti), eccessi di proteine, sale, cibi secchi, eccessi di cibi raffinati, ecc... Anche i carboidrati, gli zuccheri o il miele assunti in eccesso vengono trasformati a loro volta in grassi. Abbiamo quindi dei composti di vario tipo di grasso combinati con differenti sali minerali e con diverse proteine: un amalgama di vari costituenti. Ciò significa che non è possibile trovare un solo elemento, un acido o un alcalo che sciogla tale composto: è necessario aggredirlo da vari punti. Per riportare il corpo a una funzionalità normale non basta un rimedio solo, ci devono essere molti fattori che concorrono per ripristinarla. Questi comprendono i lavaggi quotidiani, l'alimentazione, la ginnastica, la respirazione, il volersi bene e tutte le attività che stimolino il corpo a vivere in maniera più completa, che lo indirizzino alle emozioni più positive, alla creatività, alla gioia, alla vitalità. La prima e più semplice risposta per eliminare i depositi dei formaggi è comunque quella di non consumarne più. Secondo, appena noi decidiamo di interromperne l'assunzione dobbiamo sostituirlo con qualcosa: abbiate quindi a disposizione tutta una varietà di grassi vegetali che non contengono colesterolo. Dopo qualche mese, mangiando un piatto di cime di rapa o una minestra di fagioli, vi sembrerà di sentire il gusto del formaggio. Questo significa che stiamo iniziando a scaricare il formaggio dal nostro organismo. Il corpo, cioè, eliminando il formaggio ne chiede dell'altro in sostituzione; il suo equilibrio tra proteine, fluidi, grassi e minerali sta subendo un cambiamento. Se il corpo richiede grassi più proteine noi possiamo sicuramente dargli grassi più proteine vegetali, come ad esempio mandorle, arachidi, sesamo, semi di girasole e altri semi oleaginosi che contengono grassi e proteine animali non combinati con il colesterolo. Ci sono degli acidi grassi, come l'acido linoleico e l'acido linolenico, che sono ritenuti efficaci per sciogliere il colesterolo. Un altro elemento che ci aiuta a sciogliere il colesterolo sono le lecitine di soia che si trovano in tutti i tipi di fagioli e che legandosi ai depositi di colesterolo accelerano il processo di eliminazione.

La bile è uno di quegli agenti che depurano il fegato dal colesterolo; sempre che il fegato sia ancora attivo e la bile sana, fluida, ricca di sali minerali. Nel caso che assieme al colesterolo arrivino nel fegato cibi come patate, spinaci, melanzane o bietole, il colesterolo che è stato disciolto dalla bile precipita in parte nel sacchetto biliare, sotto forma di granuli che si depositano e che possono causare intasamento biliare. La bile sana è in grado di procedere all'eliminazione del colesterolo; quindi anche nel caso di assunzione di proteine animali - e sempre che il nostro fegato non sia intasato da eccessi di pane, biscotti e formaggi - il fegato lega il colesterolo alla bile e lo elimina attraverso l'intestino. E' quindi l'errata combinazione alimentare a determinare una situazione di rallentamento delle funzioni depurative e contemporaneamente ad accrescere la concentrazione di deposito negli organi.

(Ferro Ledvinka, da *Latte & Formaggio, Rischi e alternative*, Il Giornale per la protezione della salute, numero 3, settembre 1996)

26 - LATTE E CARIE DENTALI

Il dott. Sim Wallace, un esperto dentista, nel suo libro *La fisiologia dell'igiene orale* afferma che nei Paesi dove si consuma latte e zucchero si ha un forte tasso di carie dentale nelle classi che consumano di più questo cibo, nonostante il loro contenuto in vitamine. Sembrerebbe che ormai i dietologi debbano riconoscere che l'igiene della bocca non è assicurata dal latte. Questo, insieme a molti altri cibi che ricadono nella stessa categoria, sono esempi delle cose che non dovrebbero essere raccomandate a nessuno che desidera denti sani e una buona igiene orale. Studi antropologici sulle popolazioni primitive e altre civiltà provano chiaramente che il latte dopo lo svezzamento non è necessario né desiderabile. La maggior parte di queste popolazioni che non hanno mai bevuto latte (polinesiani, indios maya, esquimesi) sono in salute con la loro dieta nativa e tra loro la carie dentale è una rarità. Certamente questo indica che il latte non può bloccare (e di fatto non blocca) la carie dentale.

Il dott. Brunn - un dentista che ha speso anni in ricerca esaminando le condizioni della bocca dei bambini in Danimarca, Inghilterra, Svezia, Svizzera e Sud America - ha trovato che nelle bocche dei bambini che bevono latte il residuo lasciato dal latte forma una caglio intorno ai denti e alle gengive che probabilmente è una delle cause della carie dentale.

(Nand Kishore Sharma, da *Latte e formaggio, rischi e allergie per adulti e bambini*, Macroedizioni)

27 - LATTE E MALATTIE DELLA PELLE

Vitiligine

Questa condizione è causata specialmente dal consumo eccessivo di latte e di latticini (nel caso in cui prevalgano le chiazze bianche) e carne, uova, pollame ed altri cibi animali (nel caso di chiazze rosa o color carne). La perdita di pigmentazione indica uno squilibrio negli organi interni, compreso lo sviluppo di depositi di grasso e di muco nei polmoni, nelle vie respiratorie e negli organi sessuali. Sebbene richieda tempo, la vitiligine può essere curata grazie a una dieta appropriata. E' particolarmente importante evitare il consumo di prodotti caseari ed altre fonti di grassi saturi nonché aumentare il consumo di cereali integrali e di verdure. E' meglio mantenere al minimo il consumo di olii vegetali poiché un consumo eccessivo di questi può rallentare la guarigione.

Psoriasi

Il sovraccarico di proteine e di grassi che risulta da un consumo regolare di formaggio, latte, carne, uova, pollo ed altri cibi animali può far sì che le cellule della pelle comincino a formarsi e a disfarsi ad una velocità molto accelerata. Una pelle squamosa e biancastra (talvolta come la forfora) comincia ad accumularsi e la pelle al di sotto di essa diventa dura e rossa. Come l'acne ed altri stati anormali della pelle, la psoriasi è una forma di eliminazione, principalmente di proteine e grassi. Essa può guarire grazie ad una dieta appropriata, specialmente evitando cibi animali come quelli che abbiamo menzionato prima, come pure lo zucchero raffinato, il cioccolato e la frutta tropicale.

Eczema e dermatite da contatto

Le cause dietetiche fondamentali dell'eczema sono simili quelle della psoriasi, specialmente il consumo eccessivo di grassi e olii, principalmente quelli contenuti nei latticini, in altri cibi animali e negli zuccheri semplici. Tra i latticini, il formaggio contribuisce enormemente all'instaurarsi di questa condizione patologica, così come lo fanno le uova cotte nel burro. Nell'eczema la pelle si presenta con aree secche, indurite e in rilievo che possono essere bianche, gialle o di colore rossiccio. E' un'indicazione di squilibrio negli organi e nei sistemi interni e il punto in cui è situata l'eruzione mostra che alcune parti del corpo sono interessate ad accumuli di muco e di grassi. Le guance, per esempio, riflettono le condizioni dei polmoni; l'eczema sulle guance dimostra che il muco si sta accumulando in quell'organo. Se l'eczema è sulle braccia o sulle mani, o sulle gambe e sui piedi, si trova di solito lungo dei meridiani energetici e rivela delle alterazioni negli organi e nelle funzioni che corrispondono a quei meridiani.

Un consumo eccessivo di grassi contenuti nei latticini e in altri cibi animali causa spesso reazioni allergiche nel corpo e in particolare della pelle. Alcune sostanze presenti in casa, come saponi con sostanze chimiche, detersivi, cosmetici, spray per capelli e deodoranti talvolta agiscono da irritanti che scatenano una reazione di eliminazione, ivi compreso l'eczema. Questa condizione, conosciuta come dermatite da contatto, è comune tra le casalinghe e altre persone che immergono spesso le mani in acqua calda saponata e che usano giornalmente detersivi per il bucato, saponi e altre sostanze chimiche. Anche se il contatto con le sostanze chimiche potenzialmente irritanti viene evitato, l'eczema può

ugualmente svilupparsi se la condizione di base della persona rimane squilibrata a causa di cibi estremi presenti nella sua dieta.

Acne

Le ghiandole che producono il sebo, una sostanza oleosa, si trovano nella pelle e sono particolarmente abbondanti sul viso, sulla schiena e sul torace. L'acne si sviluppa quando il volume e la qualità del sebo secreto da queste ghiandole diventa anormale. Una dieta in cui sono presenti troppi grassi animali saturi può essere tra le cause della maggior parte dei casi di acne. Cibi come hamburger, pollo fritto, pizza, uova, bacon, toast al formaggio sono i principali fattori che contribuiscono all'insorgere dei problemi della pelle. Altri grassi viscosi, come quelli prodotti dal latte, dagli zuccheri semplici, dal cioccolato e dal burro di arachidi contribuiscono al problema se consumati in quantità eccessive. Fra le diverse cause che fanno insorgere l'acne può esservi infine l'eliminazione di sostanze non necessarie e potenzialmente tossiche.

Calli

I grassi saturi solidi vengono spesso eliminati sotto forma di calli sulle piante e sulle dita dei piedi. Essi sono causati di solito dal consumo eccessivo di cibi animali come uova, pollo, formaggio, carne e prodotti caseari.

Porri

In certi casi anche i porri possono ritenersi causati dall'eliminazione di proteine e grassi, specialmente di quelli contenuti nel latte e in altri latticini, e tendono ad apparire quando le persone mangiano grandi quantità di zuccheri e di grassi. Appaiono spesso nelle parti superiori del corpo sebbene alcune varietà, come ad esempio le verruche plantari, appaiano sui piedi. I porri nella zona genitale, trasmissibili sessualmente, sono conseguenti ad estremi nella dieta con cibo animale e zucchero.

I porri vengono inoltre associati ai virus. Tuttavia se un virus sia o meno in grado di scatenare l'eliminazione di grassi e di proteine sotto forma di porri dipende largamente da ciò che una persona mangia. Cambiando la composizione delle membrane cellulari, una dieta ricca di grassi incide sul funzionamento del sistema immunitario e di qui l'apparizione dei porri. Nel libro *Doctors Look at Macrobiotics* (I medici guardano alla macrobiotica), Martha Cottrell afferma: "Un alto contenuto di grasso saturo nella membrana può alterare in negativo la struttura fisica e la carica elettrica dei ricettori immunologici delle cellule, cosa che ha come risultato un riconoscimento anormale di virus, batteri ed altri antigeni". A causa di una dieta squilibrata il sistema immunitario perde la capacità di neutralizzare il virus associato con i porri. Il virus può più facilmente attecchire ed attivare questo metodo di eliminazione. Tuttavia, come molte persone hanno scoperto, i porri spariscono spontaneamente una volta che il consumo di latte, formaggio, uova, carne e zucchero venga interrotto e vengono incluse nella dieta cibi più bilanciati, dato che questo permette al sistema immunitario di tornare ad un funzionamento sano e normale.

Vene varicose

Le vene varicose si producono quando le vene superficiali delle gambe o di altre parti del corpo si bloccano o si gonfiano in modo cronico. Esse talvolta sono dolenti e brutte a vedersi e sono causate da un consumo di cibi estremi e non in equilibrio tra loro: principalmente consumo di troppi liquidi (tra cui latte, succhi di frutta, acqua, tè, caffè) insieme a frutta, zucchero e altri cibi estremamente acidi, nonché di grassi di tipo animale (specialmente quelli contenuti nel formaggio e nella panna, nel burro ed altri latticini). Un consumo eccessivo di liquidi e di cibi molto dilatati aumenta la pressione del fluido nelle vene e in tutto il sistema circolatorio mentre i grassi che si trovano nei latticini ed in altri cibi animali restringono il passaggio nelle vene e nei vasi sanguigni. La combinazione di pressione ed ostruzione fa sì che le vene si gonfino e si espandano e ciò diviene visibile alla superficie del corpo. Una dieta naturale e bilanciata ripristina inoltre la forza e l'elasticità del sistema circolatorio e può condurre ad una graduale scomparsa delle vene varicose.

Secchezza e invecchiamento naturale

La scienza medica sta diventando sempre più consapevole di come la moderna dieta con un alto contenuto di grassi influisca sul cuore e sul sistema circolatorio. I potenziali effetti dannosi di un consumo eccessivo di carne, uova, prodotti caseari ed altri prodotti di origine animale dall'alto contenuto di grasso e di colesterolo stanno diventando sempre più noti. Si capisce invece meno bene il modo in cui cibi come questi influenzino la condizione e l'aspetto della pelle.

I vasi sanguigni sono costituiti da collagene ed elastina, i tessuti connettivi che troviamo anche nella pelle. Quando la dieta è ad alto contenuto di cibi di origine animale, molti sono gli effetti che vanno a colpire i vasi sanguigni, la pelle ed altri tessuti del corpo. Se assunti in modo eccessivo, questi cibi fanno sì che muti il rapporto fra collagene ed elastina. Come risultato, la pelle e i vasi del sistema circolatorio perdono la loro normale flessibilità ed elasticità e diventano duri e rigidi. Nelle persone giovani il collagene esiste nella forma di catene di molecole separate una dall'altra. Tuttavia, man mano che i grassi si accumulano nel corpo i fasci di collagene si annodano gradualmente con delle fibre elastiche e resistenti che legano insieme le molecole. Il risultato è un irrigidimento, un indurimento e una perdita di elasticità nella pelle. Essa perde la sua giovanile morbidezza e diventa secca, sottile, rugosa e anelastica. Oggi questo processo comincia precocemente a causa della moderna dieta caratterizzata da un alto contenuto di grassi e dalla mancanza di cibi bilanciati. Nei casi estremi un consumo eccessivo di pollo, formaggio, uova, carne e altri cibi di origine animale può far sì che il corpo produca una quantità eccessiva di collagene. Questa condizione, conosciuta come sclerodermia, può portare ad un inspessimento e indurimento della pelle e, negli stadi avanzati, all'atrofia del corpo e degli organi interni.

Il grasso saturo e il colesterolo cambiano anche lo strato sottocutaneo che si trova al di sotto della pelle. Normalmente, il grasso nello strato sottocutaneo è morbido ed elastico e dà pienezza e rilievo alla pelle. Questo strato di grasso soffice è di solito più abbondante nelle donne che negli uomini. Come risultato, la forma femminile è generalmente più morbida e liscia. Queste differenze diventano palesi nella pubertà, quando gli estrogeni ed altri ormoni femminili diventano attivi. Questi ormoni fanno sì che il seno si sviluppi e si ingrandisca e producono altre caratteristiche femminili. Se mangiati in modo eccessivo, i cibi animali sopprimono la produzione di questi ormoni o ne indeboliscono la qualità. Come risultato, un consumo eccessivo di cibo animale può causare un graduale assottigliamento e diminuzione

del soffici grasso nello strato sottocutaneo, dando alla pelle un aspetto floscio, svuotato e rugoso.

(Aveline Kushi, da *Dieta, salute, bellezza*, Edizioni Mediterranee)

28 - EFFETTI ORGANICI DEI LATTICINI SULLA DONNA

I latticini creano depositi in tutti gli organi ma in particolare, essendo prodotti dalle ghiandole mammarie delle mucche, si concentrano maggiormente nel tessuto ghiandolare e negli organi della riproduzione. Quindi più colpiti sono il seno, l'utero, l'ovaie, la prostata, la tiroide, le cavità nasali, la ghiandola ipofisi, la coclea dell'orecchio e la zona cerebrale attorno al mesencefalo. Gli effetti nocivi si manifestano all'inizio come accumuli di muco e grassi che possono condensarsi e formare cisti, tumori e infine cancro. Molte persone che consumano abitualmente latte e latticini hanno costantemente muco al naso o all'interno dell'orecchio, con frequenti raffreddori da fieno o problemi uditivi. Quando l'accumulo concerne reni o vescicola biliare si possono formare calcoli. Un altro esempio è lo sviluppo di cisti al seno, tumori al seno e - classico delle grandi bevitrici di latte - il cancro alla mammella. Imputabili all'uso di latticini e formaggi sono anche le varie perdite vaginali, cisti ovariche, fibromi o tumori uterini, cisti e tumori prostatici, cancro all'utero, ecc... Se riguarda i polmoni, l'accumulo di grassi e muco inizia a ridurre la capacità respiratoria.

Ritengo insomma che i latticini contribuiscano, insieme ad altri fattori, almeno all'80% dei problemi di salute tra cui cancro, tumori e cisti, quasi tutte le malattie della pelle, tutte le allergie, problemi uditivi, calcolosi, artriti e reumatismi, febbre da fieno e molte malattie mentali e sessuali come l'infertilità o l'insensibilità.

(Aveline Kushi, da *Dieta, salute e bellezza*, Edizioni Mediterranee)

29 - LATTICINI E INFERTILITA' MASCHILE

Nell'uomo problemi come l'impotenza, la scarsità degli spermatozoi e un basso tasso di ormoni spesso implicano l'uso di cibi altamente raffinati come zucchero e cioccolato, frutta e succhi di frutta, alcool, cibi crudi e latticini come latte, yogurt, panna e burro. Al contrario, una dieta composta principalmente di cibi grassi animali e di sale come uova, carne, pollame, frutti di mare e formaggio stagionato e salato può far contrarre eccessivamente l'apparato riproduttivo maschile e causare in ultimo l'ostruzione dei dotti spermatici e l'infiammazione della prostata. Una dieta in cui siano predominanti questi due gruppi di cibi (da soli o combinati assieme) può anche provocare malformazioni degli spermatozoi, che - se avviene il concepimento - sono una possibile causa di malformazioni alla nascita.

(da *Infertility and reproductive disorders*, Japan Publications)

30 - FORMAGGI E ISTINTI SESSUALI

Per Rodolfo Paoletti, Presidente della Nutrition Foundation of Italy, "alcuni costituenti del cibo possono regolare attività complesse del sistema nervoso centrale, influenzando funzioni come la vigilanza, il sonno e il comportamento sessuale". Il triptofano si trova nella maggior parte degli alimenti proteici e in particolare nei formaggi come il Parmigiano (0,49g per 100g), il Camembert (0,73g), il Brie (0,80g), l'Emmental (0,43g). Questo aminoacido è indispensabile al cervello per produrre la serotonina, un neurotrasmettitore che - insieme ad altri - regola l'umore e l'aggressività. Diete prive di triptofano portano a una riduzione della sintesi di serotonina e determinano un aumento di aggressività e di attività sessuale. Detto in altre parole: mangiare formaggio fa diminuire l'attività sessuale a causa del suo contenuto di serotonina.

(Mara Locatelli, *Sogni d'oro se bevi latte*, su "Donna Moderna")

31 - LATTICINI ED EFFETTI SULLA BELLEZZA

Il colore dei capelli

Se la dieta è ricca di formaggio o di altri prodotti caseari, di uova e di altri cibi animali, il capello diventa più chiaro e può variare dal marrone al giallo. Il consumo di latticini, in modo particolare, contribuisce alla creazione di capelli biondi.

Lo spessore dei capelli e dei peli

Se i capelli sono più spessi ciò significa che in genere i cibi vegetali hanno un ruolo predominante nella dieta. D'altra parte, se i capelli sono morbidi, fini o sottili, questo significa che nella dieta sono predominanti soprattutto i latticini ed altri prodotti animali. Al contrario, se i peli del corpo sono spessi questo indica il consumo di una grande quantità di cibo animale mentre dei peli più fini e più radi significano che è stata consumata una maggiore quantità di cibi vegetali.

Doppie punte

Abbiamo le doppie punte quando cedono i legamenti che tengono insieme i filamenti proteici nei capelli. Un consumo eccessivo di zucchero, bevande analcoliche, gelati, cioccolata e spezie indebolisce i capelli tra le molecole e fa sì che il capello si spacchi o si frammenti.

Perdita dei capelli

Al giorno d'oggi perdere i capelli sta diventando sempre più comune, persino tra le donne. Secondo la medicina tradizionale orientale, la perdita di capelli che comincia dal centro della testa sarebbe causata da un consumo eccessivo di carne, pollame, uova, latticini e - in alcuni casi - di pesce e frutti di mare. Troppe proteine animali, grassi saturi e sale ne sono la causa principale, insieme al consumo eccessivo di cibi liofilizzati, arrostiti o cotti al forno. Questo tipo di perdita dei capelli viene spesso chiamato calvizie androgenica ed è in aumento tra le donne. Essa è associata con la presenza nel sangue di troppo testosterone (ormoni maschili).

Pelosità eccessiva sul viso e sul corpo

Quando in una donna compare una pelosità notevole sul viso o sul corpo questo può dipendere da un eccessivo consumo di carne, uova, formaggio e altri latticini, pollame, crostacei ed altri cibi di origine animale. In molti casi i cibi sopra menzionati stimolano le ghiandole surrenali a secernere delle quantità eccessive di androgeni o ormoni maschili. Nei casi gravi le ghiandole surrenali possono funzionare male, provocando la condizione patologica conosciuta come irsutismo o crescita eccessiva di peli sul viso e sul corpo. Questa condizione si accompagna frequentemente a dei seni poco sviluppati e a cicli mestruali irregolari. Secondo la diagnosi visuale della medicina tradizionale giapponese, la zona tra il naso e la bocca - dove agli uomini crescono i baffi - corrisponde nel corpo agli organi riproduttivi. Normalmente le donne non hanno peli in questa zona e quando ciò accade potrebbe significare che il consumo eccessivo di cibo animale ha alterato il loro equilibrio ormonale e colpito i loro organi riproduttivi.

La fronte

Numerose linee orizzontali in questa zona ci mostrano che gli intestini sono eccessivamente espansi, in gran parte a causa del consumo eccessivo dei grassi saturi e insaturi, zuccheri, frutta ed altri estremi yin, più il cronico consumo eccessivo di liquidi (tra cui bibite analcoliche, succo d'arancia, latte, alcool e caffè). Dei foruncoli situati in questa area del viso indicano l'accumulo di grasso e di muco negli intestini.

Rughe tra le sopracciglia

Solchi verticali in questa zona sono di solito un'indicazione di disturbi di fegato. Essi ci indicano che il fegato è diventato eccessivamente espanso e forse che si è indurito a causa del consumo di troppi cibi animali che contengono grassi saturi, come pure di troppi zuccheri semplici, compreso lo zucchero raffinato e la frutta tropicale, il cioccolato, il gelato e l'alcool. Dei foruncoli in questa zona indicano un possibile accumulo di grasso e di muco nel fegato. La durezza o la tensione del fegato producono spesso emozioni negative come cattivo umore, irritabilità e rabbia.

Alla radice del naso

Oggi molte persone hanno una piega orizzontale alla radice del naso. Questo segno corrisponde a tensione del pancreas causato dal consumo eccessivo di cibi animali, specialmente di pollo, formaggi, uova, gamberi, aragosta, granchi ed altri tipi di crostacei. Questo è un indice che grassi solidi si stanno accumulando nel pancreas e stanno intralciando la normale secrezione di insulina e di anti-insulina. Questo è spesso segno di ipoglicemia o di riduzione cronica del tasso di glucosio presente nel sangue.

La punta del naso

Sempre secondo la diagnosi visuale, un ingrossamento o gonfiore della punta del naso indica un'espansione eccessiva del cuore che potrebbe essere causata dal consumo di zucchero, frutti tropicali, bevande analcoliche, gelato, cioccolato, caffè e alcool. Un consumo eccessivo di formaggio è la causa più comune di indurimento.

Borse sotto gli occhi

La regione sotto gli occhi corrisponde ai reni. Le borse sotto gli occhi sono un'indicazione di disturbi ai reni causati dal consumo eccessivo di fluidi, zuccheri semplici o cibi grassi. Un colore biancastro dimostra che all'accumulo dei grassi ha contribuito il consumo eccessivo di latticini (tra cui latte, yogurt e gelato).

Colore del viso

Un colore del viso rossastro è conseguenza di un'espansione dei capillari ed è segno che sono stati consumati troppi cibi e bevande che hanno causato questa condizione di espansione. Questo significa che il cuore e il sistema circolatorio sono sovraccaricati e questo può essere un segnale di pressione alta. Un colore bianco pallido è spesso indice di un consumo eccessivo di latte e altri latticini e mostra che il muco e il grasso si sono accumulati in tutto il corpo.

Pelle secca

Mangiare troppi cibi con alto contenuto di colesterolo e di grassi saturi contribuisce all'indurimento della pelle e può dare a quest'ultima un aspetto teso, secco e come segnato dalle intemperie. Le rughe sul viso, compresi i profondi solchi verticali tra le sopracciglia, diventano incise in modo più durevole quando la pelle è rigida e anelastica. Un consumo eccessivo di grassi provoca un innaturale invecchiamento della pelle.

Vasi dilatanti

Sebbene il rosso sia più yang rispetto al verde o al viola, quando questo colore appare sul viso la causa è un eccesso di yin. Un colore rossastro è causato da una temperatura eccessiva dei capillari che si trovano immediatamente sotto la superficie della pelle.

*(Aveline Kushi, da *Dieta, salute, bellezza*, Edizioni Mediterranee)*

32 - BOICOTTIAMO LA NESTLE' !

Nel 1994 il Movimento Nonviolento italiano ha deciso di aderire a una campagna internazionale di boicottaggio dei prodotti della Nestlè e di promuoverne un'analogia in Italia con la partecipazione di diverse associazioni, tra cui Mani Tese, MN-MIR, CTM, Pax Christi, Nuovo Modello di Sviluppo, Associazione per la Pace di Milano, un gruppo di 27 sacerdoti della diocesi di Novara e altri. Un intervento televisivo di Beppe Grillo ha contribuito a dare popolarità a questa campagna. Il marchio Nestlè è infatti sinonimo non solo di buon cioccolato svizzero e uova di Pasqua ma soprattutto di latte in polvere e condensato, alimenti che non mancano mai nell'elenco degli aiuti umanitari che l'Occidente ricco e filantropo destina ai Paesi in via di sviluppo. In effetti la Nestlè è la più grande e la più attiva tra le imprese di alimenti per bambini attive nel Terzo mondo. Ma se proviamo a rompere l'uovo di Pasqua avremo molte sorprese: non tutto ciò che è bianco è immacolato. Sono numerosi gli episodi in cui la multinazionale svizzera ha fornito prova di perseguire una politica dei profitti molto spregiudicata, come quando - durante la Seconda guerra mondiale - diluiva di nascosto il latte condensato che forniva alla Croce Rossa e a vari eserciti o quando - secondo quanto riferirono alcuni testimoni - inviò in Friuli latte in polvere scaduto come aiuto per i terremotati.

Ma questi sono ancora peccati veniali; per capire a fondo il senso di questa campagna di boicottaggio dobbiamo considerare che dietro un colosso finanziario di tali proporzioni vi sono operati che riguardano l'umanità intera. Questi si possono così schematizzare:

Sfruttamento della miseria e dell'ignoranza nel Terzo mondo. Migliaia di bambini nei Paesi di sviluppo più poveri muoiono o riportano lesioni gravissime per tutta la vita come conseguenza degli alimenti artificiali per lattanti che vengono loro somministrati senza che ve ne sia vera necessità. Tali alimenti sono pubblicizzati negli stessi ospedali da propagandatrici camuffate da infermiere. Va notato che l'UNICEF e l'OMS (Organizzazione Mondiale per la Sanità) hanno un codice internazionale che proibisce la promozione di latte in polvere per bambini: la Nestlè viola regolarmente questo codice. L'alimentazione artificiale per i lattini richiede norme igieniche esemplari (sterilizzazione del poppatoio) che non possono essere rispettate dove l'acqua è inquinata e il combustibile scarso e troppo caro (senza contare i costi altissimi del latte in polvere per i redditi di quelle famiglie). La mortalità e la malnutrizione tra i neonati allattati artificialmente nei Paesi in via di sviluppo è incredibilmente più alta che tra quelli allattati al seno. Appare evidente quanto sia assurdo (ma forse la parola adatta sarebbe 'criminale') inviare a tali popolazioni aiuti 'umanitari' che non corrispondono alle reali esigenze dei destinatari ma che sono addirittura nocivi nelle loro condizioni di vita. Verosimilmente, l'azione umanitaria è rivolta alle casse della stessa Nestlè.

Impoverimento delle economie locali. Dove si stabilisce una fabbrica di latte in polvere e condensato tutto il latte prodotto nella regione circostante viene impiegato come materia prima ed è acquistato a prezzi di regime di monopolio. Ne deriva un minore reddito per i produttori, un aumento del costo del latte per i consumatori locali e la sottrazione di terreni alle colture di prodotti agricoli di prima necessità (monocultura).

TUTTI I PRODOTTI DELLA NESTLÉ'

I prodotti Nestlé proposti per il boicottaggio sono commercializzati con marchi e nomi svariati. Eccone un elenco, che potrebbe non essere del tutto aggiornato data la rapidità con cui si muovono le cose in questo campo: **Caffè:** Nescafé, Orzoro, Nesquik - **Acque:** Acqua Vera, San Bernardo, S. Antonio, San Pellegrino, Perrier - **Dolci:** Smarties, KitKat, Lion, After Eight, Quality Street, Toffee, Polo, Motta, Alemagna - **Cioccolato:** Perugina, Nestlé - **Salumi:** Vismara, King's - **Conserven:** Berni - **Formaggi:** Locatelli - **Pasta e riso:** Buitoni, Pezzullo.

(Fonti: *Azione nonviolenta*, agosto-settembre 1994; *Le multinazionali del crimine - La Nestlé*, Stampa Alternativa; *Tam tam verde* n°72)



kilgore_trout1909@libero.it



2002