

GIORGIO BOGONI

**CRUDISMO
VEGANO**

LA DIETA SEMPLICE



**Una Storia Vera narrata per proporre
un'alimentazione sana e consapevole**

Un dialogo di facile lettura per smettere di
mangiare in maniera compulsiva e
perdere peso definitivamente

LA DIETA SEMPLICE

Una Storia Vera narrata
per proporre
un'alimentazione sana e
consapevole

Un dialogo di facile
lettura per smettere di
mangiare in maniera
compulsiva e perdere
peso definitivamente

GIORGIO BOGONI

AVVERTENZA

Questo libro deve essere considerato un romanzo e il suo contenuto non può essere inteso in alcun modo come consiglio terapeutico in quanto l'Autore non possiede titolo legalmente valido per suggerire terapie. L'Autore declina quindi ogni Responsabilità per l'uso autogestito dell'informazione scientifica contenuta in questo testo e, per legge, deve invitare a consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi iniziativa conseguente alla lettura di questo libro.

Copyright © 2019 Giorgio Bogoni - Tutti i diritti
riservati

INDICE

- Expo2015, 80 anni dopo
- L'uomo è un animale onnivoro?
- La frutta in genere e le mele
- La storia dell'alimentazione umana
- Il cibo, unica causa delle malattie
- Il Perfezionamento Alimentare
- L'Esperimento Alimentare di papà
- Fruttarismo e melarismo, la mente
- Fruttarismo e melarismo, il corpo
- Un'esperienza formativa
- Gli esami al termine dell'Esperimento

*Dedicato alle mie figlie, Carola e
Gloria,*

*nell'attesa che ritornino a poter
credere.*

EXPO2015, 80 ANNI DOPO

Nonna Gloria, cos'è questo libro “La dieta semplice” che tieni nel cassetto del tuo comodino?

Le parole di mia nipote quasi diciottenne, dalla vicina camera da letto, riempiono il soggiorno. Mi attraversarono. Avvertii il peso del mio corpo sulla poltrona.

In un attimo mi resi conto che erano trascorsi 80 anni da quando sedevo sulle ginocchia di mio padre Giorgio, intento a scrivere quel testo, non tanto più piccola di Alice.

Portalo di qua, ti racconto.

La risposta mi uscì di bocca da sola, meccanica.

L'età mi aveva regalato la capacità,

caratteristica degli anziani, di affrontare qualsiasi cosa senza prima chiedermi se ne sarei stata capace.

Era solo incoscienza, senza un briciolo di presunzione.

Arrivo nonna.

Questa mela sulla copertina ha qualcosa di familiare. Sembra suggerirmi qualcosa di conosciuto, ma non capisco cosa.

Qualcuno ha scritto a matita "Expo2015" sulla prima pagina, il "2015" è l'anno in cui è stato scritto il libro?

È così vecchio?

Il libro era vecchio e io vecchissima.

La cosa incredibile era quanto fosse diverso oggi il mondo rispetto ad allora, rispetto a quel

lontano 2015.

Stavo pensando a quello che ero solita mangiare all'età di Alice, a come le abitudini alimentari fossero lentamente cambiate in meno di un secolo.

Senza quasi che me ne accorgessi.

Azzardai una battuta, senza pensare che Alice avrebbe potuto non capire il mio scherzare.

Non è vecchio, ha solo 80 anni!

Allora la nonna, che ne ha 91, è vecchissima – non è vero?

*No, nonna. Non volevo dire questo.
Scusa.*

Alice mi fissava, immobile, sulla porta del soggiorno; il libro trattenuto sul petto.

Era visibilmente preoccupata di aver fatto una gaffe.

Mi bastò allargare il volto in uno sguardo

complice perché si rendesse conto che stavo scherzando. Ricambiò immediatamente il sorriso che non potei trattenere.

Non poteva immaginare che non esistevano parole con le quali mi avrebbe potuto offendere. Non alla mia età, non lei.

Vieni qui dalla nonna, ti racconto la storia di questo libro.

Lo ha scritto mio papà nel '15, anticipando quelle che sono poi diventate le abitudini alimentari di tutti i popoli occidentali.

Anticipando? In che senso?

Voglio dire che mio papà Giorgio ha cominciato a mangiare, molto prima degli altri, quello che oggi mangiamo tutti.

L'Expo del 2015 è stata una grande Fiera durata ben 6 mesi, svoltasi in Italia ma riconosciuta a livello mondiale, in cui si è parlato di alimentazione.

In occasione della Fiera, ognuno ha mostrato agli altri cosa era abituato a mangiare, le sue tradizioni culinarie, e mio papà ha scritto questo libro per raccontare un suo Esperimento Alimentare: da diversi mesi aveva cominciato a cibarsi quasi esclusivamente di frutta.

Non capisco. La frutta è ciò di cui ci si nutre.

Che bisogno c'era di scrivere un libro per dirlo?

Devi sapere che quando io ero bambina era normale mangiare le piante e la maggior parte delle persone uccideva persino gli animali per mangiarne la carne.

Che schifo. Come puoi mangiare il corpo di un animale?

Cioè, sì, puoi, ma non ti dispiace aver ucciso un altro animale?

A scuola ci hanno spiegato che le piante vanno rispettate perché provano emozioni come noi, anche se non si muovono e non parlano, ma è ovvio che non si deve uccidere un animale. Non serve andare a scuola per capirlo.

Il mondo era molto diverso.

Le persone non si rendevano conto che stavano mangian-do un altro animale perché c'era gente che li uccideva per loro, ne tagliava i corpi in piccoli pezzi e li vendeva in vaschette di plastica nei supermercati.

E già, e cosa credeva di comprare la gente? E poi se mi taglio esce il sangue, non lo vedeva il sangue la gente?

Non capiva che quello nella vaschetta era un pezzo di animale?

Lo so che oggi sembra incredibile e non so neppure io come spiegarlo.

La gente sapeva che quella era la carne di un animale e non lo avrebbe mai

ucciso, né mangiato, se lo avesse visto vivo, ma, stranamente, il semplice fatto di trovarlo già ridotto a brandelli glielo faceva scordare. O, meglio, cercava di non pensarci.

E poi a quel tempo non si era ancora sicuri del fatto che la carne facesse male, dovevano passare altri 10 anni perché si cominciasse a capire che era la causa di molte malattie. Figurati che qualcuno diceva l'esatto opposto, che era necessario mangiarne per crescere sani e forti.

Ma si mangiavano tutti gli animali?

Cioè, uno aveva un cane e poi un giorno lo mangiava?

No, quello era ancora più strano: alcuni animali venivano accuditi e amati, altri uccisi e mangiati.

Ma senza alcun criterio se non quello che si era abituati a fare così, non è che si mangiassero i carnivori o i rettili, piuttosto che si accudissero gli erbivori o gli uccelli.

Il destino degli animali si ripeteva sulla base di quello che l'uomo aveva deciso per quella specie e, oltretutto, diverse popolazioni avevano idee differenti circa quali animali fossero da mangiare.

Ieri ho visto un documentario che spiegava che ci sono popoli in Africa, Asia e Sudamerica che mangiano ancora alcuni animali. E tutte le

piante. La cosa mi ha reso molto triste.

È normale tu ti sia rattristita, è una sensibilità che oggi abbiamo tutti, ma allora mancava completamente.

La razza umana si è evoluta più negli ultimi 80 anni che nei 500 anni precedenti.

In Europa sono meno di 30 anni che abbiamo smesso di mangiare le piante e ci sono intere popolazioni al mondo che ancora ne consumano.

È tutto molto più recente di quanto tu possa immaginare, io stessa da bambina ho mangiato persino alcuni animali.

Davvero, nonna? E non ti sei ammalata?

Beh, sai, il mio corpo era stato abituato fin dalla nascita a mangiare un po' di tutto, durante quello che i medici chiamavano lo “svezzamento”: abituavano il nascituro a mangiare carne, latticini e cereali, nonostante il suo organismo li rifiutasse e manifestasse le cosiddette “malattie della prima infanzia”, con il solo presupposto, mai dimostrato scientificamente, che contenessero nutrienti necessari al suo sviluppo.

Si credeva fosse giusto così perché qualcuno, molti anni prima, aveva deciso che gli uomini erano “onnivori”.

Alice era sempre più interessata, non le sembrava vero sentir parlare di un mondo tanto

diverso.

Era seduta sul divano con il corpo proteso verso di me, la bocca leggermente aperta, pronta a chiedere il significato di quella parola a lei sconosciuta, perché ormai caduta in disuso: “onnivori”.

L'UOMO È UN ANIMALE ONNIVORO?

Tu non conosci la parola “onnivoro” perché molti anni fa si è finalmente capito che non esistono animali onnivori ma, nel 2015, ancora lo si credeva.

Si definiva “onnivoro” un animale che può mangiare di tutto e che, anzi, deve farlo per mantenersi in buona salute.

Come esistono animali carnivori, erbivori, fruttivori, semivori, folivori... beh, qualcuno un giorno notò che alcuni animali hanno un'alimentazione decisamente varia e cambiò il corso della storia dell'umanità sostenendo che

anche l'uomo fosse tra questi e che quindi appartenesse agli “onnivori”.

A scuola ho imparato che ogni animale ha un cibo specifico per la sua specie.

Ho qui il libro di scienze: “Si può dedurre quale sia il cibo di riferimento per una determinata specie animale osservando la fisiologia dell'apparato digerente, la dentatura e la struttura scheletrica, ma anche l'anatomia e il movimento della mascella, come studiando i diversi enzimi prodotti dallo stesso per la digestione. Basterebbe solo analizzare con attenzione questi ultimi per avere un riferimento certo circa quale sia il cibo che l'animale è predisposto a

digerire.”.

Certo, nel libro più sotto trovi anche alcuni esempi.

“Un piccione è semivoro, perché ha un becco adatto a frantumare i semi, uno stomaco efficiente nel digerirli e ali che gli consentono di trovarli sulle piante.

Così un cavallo è erbivoro, in quanto ha una dentatura selenodonte in grado di premasticare la cellulosa dell'erba, un apparato digerente dotato di quanto occorre per trarre nutrimento dalle piante e una struttura corporea che rende agevole l'atto del brucare.

Un gatto invece, da carnivoro quale è, mostra canini affilati con denti secodonti, un tubo digerente molto corto

in modo che la carne transiti velocemente senza putrefarre e un corpo agile e caratterizzato da artigli per aggredire le sue prede.

Diversamente, tutti i primati più evoluti, tra cui l'uomo, sono fruttivori: hanno una dentatura bunodonte atta al consumo di frutta, un apparato digerente di lunghezza media adatto alla loro assimilazione e una postura, nonché una mano prensile, per vederla di fronte a sé e raccogliarla. Si potrebbero poi fare analoghe considerazioni legate alla vista e alla diversa capacità di messa a fuoco: i predatori carnivori vedono meglio gli oggetti in movimento (motivo per cui si suggerisce di star fermi in presenza di un leone!), gli erbivori hanno una messa a

fuoco corta, mentre i fruttivori distinguono facilmente oggetti fermi a media distanza.

Di fatto tutte le diverse caratteristiche dei vari sistemi corporei, come del resto anche il pH del sangue, convergono nell'attribuire una precisa alimentazione a ogni specie animale.

Inoltre esistono cibi particolarmente dannosi per determinati animali. Il corpo umano, ad esempio, non è assolutamente in grado di gestire la carne in quanto ha uno stomaco con una quantità insufficiente di acido cloridrico e non possiede l'enzima uricasi per eliminare l'acido urico in essa contenuto. Ne è indice il fatto che, nelle due ore

successive a un pasto carneo, il sistema immunitario dell'uomo scateni una vera e propria emergenza difensiva, la leucocitosi, triplicando il numero di globuli bianchi presenti nel sangue.”.

È attribuita a Plutarco una citazione in cui si invita, chi si crede carnivoro, a provare a comportarsi da vero carnivoro, inseguendo e sbranando a morsi gli animali che abitualmente trova nel piatto. Per rendersi conto di quanto la cosa gli risulti innaturale.

Ma, scusa, com'è possibile che si credesse all'esistenza di animali onnivori?

Come ti dicevo, la confusione è nata

dall'osservazione delle abitudini alimentari di alcuni animali che apparivano diversificate.

In effetti un singolo animale può mostrare atteggiamenti alimentari onnivoriani per svariate ragioni, prima tra tutte quella di non trovare, nel suo ambiente, sufficiente cibo specie-specifico: si adatta a mangiare un po' di tutto per sopravvivere.

Gli scienziati hanno però poi scoperto l'esistenza del cibo specifico per ogni specie animale, definito come quel cibo che, messo a disposizione in abbondanza, fa sì che l'animale non mangi null'altro.

È una tesi che è stata universalmente riconosciuta solo poco prima che

nascesse tua mamma, fino ad allora c'era una gran confusione tra gli studiosi.

Gli ultimi animali considerati potenzialmente onnivori all'inizio del secolo sono stati i suidi (maiale e cinghiale), ma la scienza ha poi trovato una collocazione anche per loro: sono radivori, messi in presenza di radici in quantità non toccano altro.

È ovvio che se un animale ha un corpo adatto a consumare un certo cibo non può averne uno adatto a un altro cibo; ogni animale ha un solo corpo, no?

Hai detto in poche e semplici parole quello con cui conclude il tuo libro di scienze: “Da quanto detto, del resto,

risulta ovvio che non possa esistere un animale onnivoro, in quanto la sua struttura anatomica e fisiologica dovrebbe essere adatta a masticare e digerire qualsiasi tipo di alimento e dovrebbe possedere contemporaneamente tutti i complessi enzimatici necessari per l'assimilazione di cibi tanto diversi. La scienza non ha mai osservato nulla del genere.

Analogamente si capisce come non possano esistere neppure animali anche solo vegetivori perché anch'essi dovrebbero avere, allo stesso tempo, almeno due distinti apparati digerenti e due dentature completamente differenti tra loro: quella degli erbivori e quella dei granivori. Quindi anche

vegetarianismo e veganesimo sono semplicemente onnivorismi ridotti, anch'essi senza alcun fondamento scientifico.”.

Cosa sono il vegetarianismo e il veganesimo?

Sono abitudini alimentari sviluppate tra gli uomini alla fine del secolo scorso; i vegetariani erano onnivoriani che evitavano però di mangiare la carne, mentre i vegani erano vegetariani che si precludevano anche il consumo dei derivati animali – latticini e uova.

Pur non avendo alcuna logica, questi due regimi alimentari sono stati molto utili, perché graduali privazioni che hanno

consentito all'umanità di transitare dall'onnivorismo al fruttarismo.

Ma fruttarismo significa mangiare solo frutta?

È una parola che non ho mai sentito pronunciare.

Non l'hai mai sentita perché oggi è ormai normale mangiare solo frutta, quindi non c'è più bisogno di un termine per definire questo regime alimentare.

Occorre una definizione solo per comportamenti alimentari estranei alle abitudini della quasi totalità della popolazione.

Ad esempio, oggi si parla di “mangiatori di carne” per alcune tribù africane,

come una volta si parlava di “collezionisti di teste”.

Tutto cambia, Alice; lo fa lentamente sotto i nostri occhi e non ce ne accorgiamo.

A te oggi fa schifo mettere in bocca un pezzo del corpo di un altro animale, quanto a me fece impressione, da bambina, un'anziana zia di mio papà quando si presentò con due visoni morti, arrotolati attorno al collo.

Lei non trovava nulla di male nell'utilizzare come sciarpa due cadaveri, con tanto di testa e zampe; quanto a me non sembrava strano mangiare la coscia di un vitello.

Il professore di scienze del progredire

del pensiero ci ha spiegato che la sensibilità verso gli altri esseri viventi che abitano la Terra è stata acquisita progressivamente e collettivamente. Ha anche aggiunto che non bisogna condannare coloro a cui ancora manca, ma aiutarli in modo che possano svilupparla e completare l'evoluzione del genere umano nel suo insieme.

Adesso però mi spieghi perché molti miei amici mangiano solo mele?

A scuola li guardiamo tutti un po' come se appartenessero ad una setta e nessuno parla con loro di alimentazione.

Sostengono che un giorno tutti mangeranno così, tu cosa ne pensi?

LA FRUTTA IN GENERE E LE MELE

I tuoi amici che mangiano solo mele sono detti “melariani”; credono cioè che l'uomo non sia genericamente fruttivoro, ma specificamente malivoro. Dal termine latino “malum” che significa, appunto, “mela”.

Ma non trovi sia noioso mangiare sempre e solo mele?

Io non so come facciano...

Sai, Alice, quando ero piccola, la gente diceva la stessa cosa di chi mangiava solo frutta.

Cibarsi di un unico alimento è detto “monotrofismo” ed è assolutamente normale nel mondo animale.

Questo lo so, ne parla il mio libro di scienze. Te lo leggo.

“Ad esempio un formichiere è insettivoro ma non si ciba di qualsiasi insetto perché ha una struttura morfo-funzionale atta a mangiare esclusivamente formiche (e neppure tutte, infatti non tocca le formiche tagliafoglie e le formiche legionarie), mentre il mirmecobio è un insettivoro che si nutre di una specifica termite, le cui secrezioni sono invece fortemente tossiche per i formichieri.

Analogamente le api sono fito-

secretivore, si nutrono cioè di secrezioni vegetali, ma non di tutte perché cercano solo il nettare secreto dai fiori.

Lo stesso dicasi per gli erbivori: non si nutrono di tutte le piante erbacee ma ciascuno ha un'unica erba di riferimento e neppure dell'intera pianta ma di una specifica parte di essa, in modo da non entrare in competizione con altre specie animali.

Allo stesso modo, anche tra i folivori si distingue il tipo di foglia di interesse per l'animale: la giraffa mangia solo foglie di acacia, mentre il koala solo foglie di eucalipto.”.

È verissimo, quindi non dovesti

sorprenderti nel vedere i tuoi amici mangiare solo il frutto più adatto al genere umano.

No, aspetta nonna, adesso sono confusa.

Oltre a non capire perché dovrebbe essere proprio la mela il frutto più adatto all'uomo, adesso non capisco neppure perché esistano animali carnivori, che si cibano di altri animali, ed erbivori, che mangiano le piante.

Rispondo prima alla tua ultima domanda, poi parleremo della mela in particolare.

Devi sapere che la vita sulla Terra ha

seguito diversi rami evolutivi con al vertice le scimmie fruttivore, tra cui l'uomo.

Ma perché ritieni l'uomo e le scimmie che mangiano solo frutta al vertice dell'evoluzione animale?

Perché non hanno necessità di predare, cioè di cibarsi dei tessuti vitali di altri animali o piante, ma sono in grado di sostenersi a partire dal frutto che è l'unica struttura cellulare macroscopica non vivente: fino alla maturazione, quando i cloroplasti diventano cromoplasti per attirare gli animali con il loro colore, si accresce con la luce e il flusso di nutrienti provenienti dal

picciolo; poi, al completamento di questo “sacchetto nutrizionale”, si interrompe persino il flusso monodirezionale.

Studierai che la predazione è sconosciuta nelle prime fasi dell'evoluzione animale, tra organismi monocellulari, ed è stata un adattamento caratterizzante rami evolutivi inferiori, anticipata dalla fagocitosi.

Queste deviazioni hanno sviluppato carnivori con un apparato digerente in grado di mangiare altri animali ed erbivori/semivori con caratteristiche tali da non risentire delle sostanze tossiche che le piante mettono nella loro struttura e nei loro semi, al fine di sopravvivere all'aggressione degli animali e salvare i

loro cuccioli.

Diversamente l'uomo è l'espressione della storia della co-evoluzione più perfezionata tra animali e piante, infatti, nel caso dei primati esclusivamente fruttivori, la pianta provvede ai bisogni nutrizionali dell'animale con il frutto e l'animale ai bisogni riproduttivi della pianta, allontanando i semi dalla stessa e consentendo quindi la loro germinazione (sono dette disseminazioni zoocore, epizoa ed endozoa).

E che la specie umana sia fruttivora fu scoperto, ancora nell'ottocento, da Georges Cuvier, comparando anatomia e fisiologia degli organismi delle varie specie animali.

Nel 2030 è stato poi riconosciuto, a livello mondiale, che il frutto è definitivamente l'unica struttura con la precisa funzione biologica di essere mangiato.

È stato un anno di svolta per gran parte della popolazione del pianeta, soprattutto perché è stato finalmente capito da tutti che il frutto non è vivente. Nessuno più pensò a una moda passeggera e assunse un preciso significato il motto degli animalisti che incitava a “controllare che nel piatto di portata ci fosse qualcosa e non qualcuno”.

Ok, questa storia sull'evoluzione mi è chiara ma, del resto, non ho mai

pensato di mettere in bocca un pezzo del corpo di un altro essere vivente, animale o pianta che sia.

Adesso vorrei però capire il motivo per cui sarebbe preferibile mangiare solo mele.

Si adducono diverse motivazioni a dimostrazione del fatto che il frutto specie-specifico per l'essere umano sia proprio la mela; questo è avvalorato anche dalla presunta potenza salutistica e terapeutica della stessa, in particolare di quella rossa.

Pianta antichissima, il melo ben rappresenta la co-evoluzione tra albero fruttifero in genere e primate fruttivoro con struttura corporea arboricola

(evoluzione dei primati frugivori, che si cibano anche delle parti tenere dei vegetali) in quanto le sue caratteristiche sono in perfetto accordo con il principio della minima energia nel rapporto pianta/animale.

Infatti, tra tutti i frutti di dimensione e collocazione sulla struttura arborea appropriate per essere colti dall'uomo, la mela è l'unico con una struttura completamente edibile (compresa la buccia) e sufficientemente rigida al morso umano. Fra l'altro l'uomo può tranquillamente consumarla senza l'utilizzo di utensili e i suoi semi sono collocati al centro in modo da non essere inavvertitamente ingeriti, né danneggiare la dentatura dell'animale

che se ne ciba.

Oltretutto la mela è l'unico frutto con una quantità di proteine media che prosegue il naturale decrescere proteico dell'allattamento materno umano (0,26%) e contiene un'incredibile quantità di sostanze molto utili all'uomo, tra cui polifenoli, pectina e acido malico.

Capisco quello che intendi, a scuola abbiamo studiato il decrescere proteico del latte materno in tutti i mammiferi.

Ma perché i miei amici malivori si portano a scuola per pranzo sempre solo mele rosse? Sembrano quelle di Biancaneve...

Bene, dopo parleremo nel dettaglio delle proteine.

Per quanto riguarda invece la varietà di mela da preferire, tra tutte quelle oggi esistenti sul pianeta Terra, le analisi chimiche suggeriscono il consumo delle rosse Stark perché contengono l'esatta percentuale di acqua di un organismo umano disintossicato (88%) e la minor quantità di proteine in assoluto (0,17%). Inoltre, tra tutte le mele, la Stark ha la massima quantità di fruttosio rispetto al glucosio (92%) e devi sapere che il fruttosio è l'unico zucchero in grado di trasformarsi direttamente in piruvato, molecola utilizzata dai mitocondri di ogni cellula del nostro corpo, per

produrre energia nell'ambito del ciclo di Krebs.

Caspita, nonna, sai veramente tante cose.

Adesso ti racconto io quello che ho studiato, tu tieni aperto il libro a pagina 42 e fammi le domande quando mi fermo di parlare.

Possiamo distinguere tra diverse tipologie di cibo: frutta dolce, frutta grassa, frutta ortaggio, e frutta acida.

La frutta dolce è quella comunemente considerata frutta, con l'esclusione della frutta acida di cui ti parlerò dopo: meloni, pere, pesche, angurie, albicocche, fragole, frutti di bosco in genere, prugne, ciliege, nespole, cachi,

fichi, mango, papaia, banane...

Per frutta grassa si intendono avocado e olive.

Mentre la frutta ortaggio è quella coltivata nell'orto, un tempo confusa con la verdura. Possiamo infatti chiamare tecnicamente frutta l'ingrossamento dell'ovario (o del ricettacolo) di un fiore, con i semi all'interno: pomodori, cetrioli, zucchine, peperoni, melanzane e zucca.

Molto brava. Lo sai che la verdura erano piante coltivate negli orti per essere poi in parte mangiate? In larga misura strutture composte da fibra vegetale, utile solo a riempire lo stomaco e incentivare la peristalsi, ma

senza alcun valore nutritivo.

Tua mamma, da bambina, ha mangiato alcune radici, chiamate carote e patate, alcuni fusti di pianta, il sedano, e persino alcune foglie, l'insalata, e anche fiori. Ricordo broccoli, cavoli, cavolfiori e fiori di zucca di cui andava ghiotta.

E lo sai cos'era quella che veniva chiamata “frutta secca”?

No, non ne ho mai sentito parlare.

Beh, non era frutta ma semi, al pari di cereali e legumi.

Onestamente non so perché venisse chiamata in questo modo, comunque si è smesso di mangiarla in occasione della

grande svolta alimentare del 2065.

Questi semi erano di varie forme e dimensioni, dai nomi più fantasiosi: noci, mandorle, pistacchi, arachidi, nocciole, castagne, noci di cocco...

Al di là del fatto che si sono scoperti dannosi perché troppo proteici, è evidente che il seme ha una funzione biologica riproduttiva e non nutrizionale e che quindi non è adatto al consumo alimentare (a eccezione di quello dei predatori semivivi che hanno una fisiologia adattata e specifica).

Inoltre è ormai ampiamente dimostrato che le piante mettono nei semi diverse fitotossine per scoraggiare gli animali che dovessero tentare di mangiarli. In particolare, stiamo parlando soprattutto

di anti-enzimi che inattivano gli enzimi digestivi dell'animale e che quindi rendono di fatto il seme anti-nutrizionale.

Un tempo ci si preoccupava della dannosità dei pesticidi con i quali l'uomo preservava le colture, poi si è scoperto che sono molto più dannose le sostanze che già si trovano nei semi, utilizzate dalla pianta per salvare la vita a quelli che sono i suoi cuccioli.

Una volta si mangiavano quindi anche i semi?

E pure gli embrioni degli animali?

No, Alice, gli embrioni degli animali no. Ma i semi, quelli delle piante, si.

Ancora oggi, alcune popolazioni dell'estremo oriente consumano piatti che utilizzano i semi della pianta del riso.

Però, nonna, adesso lasciami finire; devo ancora parlarti della frutta acida. La frutta acida sono il kiwi e l'ananas; devono essere mangiati solo occasionalmente perché provocano l'acidosi.

L'acidosi, direttamente indotta nel corpo umano da questa frutta, contrariamente a quanto si pensava una volta analizzandone i residui della combustione in laboratorio, è assolutamente devastante perché porta a un eccessivo dimagrimento per

distruzione delle strutture collageniche.

Sono semplicemente cibi che la Natura ha predisposto per altri animali meno evoluti e che l'uomo ha forzatamente introdotto nella sua alimentazione per necessità e spinto da motivazioni economiche.

Lo sai che una volta si consumavano anche gli agrumi?

Limoni, arance, pompelmi, mandarini e mapo fanno parte della frutta acida.

Oggi si utilizzano esclusivamente in profumeria e come piante ornamentali, ma io ne ho mangiati moltissimi quando ero una ragazzina.

Mangiavi le arance?

Ma la mamma mi ha detto che fanno parte dei frutti non commestibili, come molte bacche che trovo in montagna.

L'arancia è un frutto asiatico, da sempre consumato, nel luogo d'origine, da uccelli, serpenti ed elefanti.

Inizialmente l'uomo ne ha fatto uso solo a scopo ornamentale e per la preparazione di essenze profumate; infatti le culture ajurveda indiana, il taoismo cinese e la macrobiotica giapponese concordano sulla tossicità di questo frutto.

Nonostante la natura spinosa dell'albero dell'arancio ne scoraggi anche il semplice avvicinarsi, a differenza degli

animali per i quali il frutto è biologicamente adatto, l'uomo l'ha però introdotto in Europa intorno al 1850, incrociandolo oltre 250 volte per renderlo commestibile e commercialarlo. Questi ripetuti incroci ottennero l'effetto desiderato, ma il protratto consumo di arance provocava comunque una forte acidificazione del sangue con conseguente usura proteica, anemia e carenza di vitamina B12 (utilizzata appunto dalla conseguente sintesi proteica), deperimento organico (induce una carenza di vitamina C superiore all'apporto che ne dà, fisiologia analoga a quella del calcio nell'assunzione di latte bovino) e una grave decalcificazione ossea e dentale. A tutto

questo devi anche aggiungere l'incrementato rischio tumorale correlato alla quantità di putrescina presente in questo frutto, nonché la capacità di sviluppare neoplasie già in atto per la presenza nell'arancia di precursori delle poliammine.

Questi studi sono stati resi noti già a partire dal 2014, ma solo dopo il 2030 l'arancia è tornata a essere dichiarata un frutto non commestibile.

Scusa nonna, mi spieghi com'è possibile che l'uomo sia arrivato a mangiare gli altri esseri viventi, mentre il suo corpo è stato progettato per trarre nutrimento dalla frutta?

Parlandomi delle arance, accennavi a

necessità e interessi economici, ma arrivare a uccidere per mangiare mi sembra alquanto strano.

Inoltre non c'è ragione, è noto che la frutta consumata cruda si presenta completa anche dal punto di vista nutrizionale più riduzionistico; infatti contiene tutto quanto occorre all'uomo: acqua biodisponibile, ossigeno, carboidrati, proteine, grassi, sali minerali, vitamine e oligoelementi.

LA STORIA DELL'ALIMENTAZIONE UMANA

Devi sapere che, prima che l'uomo tornasse a mangiare solo frutta, si cibava di animali e piante semplicemente tramandando le tradizioni culinarie di generazione in generazione.

Ma come si sono potute sviluppare tradizioni che prevedessero il consumo dei tessuti di altri esseri viventi?

Se l'uomo è una scimmia che viveva nelle foreste dove abbondava la frutta, il suo cibo specifico, perché un giorno

ha cominciato a mangiare altro?

Non solo ha cominciato a mangiare animali e piante, ha persino dovuto inventare la cottura per rendere almeno parzialmente digeribili per il suo organismo fruttivoro, qualcosa che non lo era affatto.

Lo ha fatto per necessità, adesso ti racconto.

No, aspetta nonna, cos'è la cottura?

Hai presente quando scaldi in forno alcuni frutti durante l'inverno perché sono più piacevoli da mangiare quando fa freddo? Hai notato che puoi regolare la temperatura del forno tra i 30 e i 50 gradi?

Ecco, immagina una volta l'esistenza di forni che scaldavano il cibo fino a oltre 200 gradi e piastre incandescenti dove venivano appoggiati recipienti in modo che il loro contenuto bollisse a lungo, anche per ore.

Ma che senso ha distruggere con il calore tutte le sostanze nutrienti presenti nel cibo prima di mangiarlo?

Tutti sanno che oltre i 40 gradi si perdono vitamine ed enzimi.

Io mangio soprattutto per nutrire il mio corpo.

Non solo scaldandola oltre i 40/50 gradi si privava la frutta di qualsivoglia sostanza utile ma, sottoponendo a cottura

anche la carne degli animali, ci si avvelenava, in quanto, ad alte temperature, questa si carbonizzava, sprigionando sostanze molto tossiche.

La cottura oltre i 120 gradi si rivelò poi dannosa anche per la formazione di acrilammide in prodotti da forno e frittura.

Ma la gente non si ammalava?

Si ammalava e, all'inizio del secolo, si era già cominciato a capire che l'alimentazione era la causa principale delle malattie, però i Governi non potevano dirlo troppo apertamente alla popolazione perché avrebbero danneggiato comparti allora molto

importanti dell'economia nazionale: agricoltura e allevamento; inoltre si sarebbero anche resi impopolari perché si era sviluppata una vera e propria cultura legata al cibo.

Lo capisco, però doveva avere un costo enorme anche curare tutte le persone che si ammalavano mangiando in quel modo.

Certo, infatti i Governi cominciarono a dare alla popolazione indicazioni alimentari al fine di avvicinarla sempre più al consumo di frutta e allontanarla gradualmente da tutto il resto.

Da noi, in Italia, fu intorno al 2025 che i sistemi sanitari e previdenziali non

poterono più fronteggiare economicamente le continue richieste di assistenza del crescente numero di malati e anziani, al punto che lo Stato fu costretto, nell'ambito di un progetto che coinvolse tutti i Paesi occidentali che condividevano la stessa emergenza, a disincentivare almeno il consumo di carne e di derivati animali.

Il latte degli animali e i suoi derivati?

Ma, nonna, cosa sono questi “derivati del latte”? Ogni tanto ne sento parlare ma io non so cosa siano.

Una volta con il latte degli animali si faceva il formaggio, una sorta di latte concentrato che poteva anche essere

conservato più facilmente, almeno quello stagionato.

Immagina la tossicità della caseina del latte moltiplicata una decina di volte: una massa collosa che costipava l'intero organismo e, in particolare, i villi intestinali.

Poi si mangiavano anche altri derivati animali; ad esempio c'era il miele, la sostanza con la quale l'ape nutre i suoi cuccioli, di fatto il corrispondente del latte per un insetto.

E le uova...

Le uova? Ma prima mi hai detto che non si mangiavano gli embrioni degli animali!

Hai ragione Alice, di questo me ne ero proprio dimenticata.

Si, si mangiavano anche i cuccioli di molti animali ovipari, ancora nell'uovo, senza quasi accorgersi di quello che si stava facendo.

Si allevavano enormi quantità di galline a questo scopo e poi, terminata la loro funzione ovaiola, le si uccideva!

Ricordo una volta di aver obiettato io stessa che l'uovo era il feto di un animale e che mi è stato risposto che non era stato fecondato, per cui non sarebbe comunque diventato un pulcino; come se facesse qualche differenza – erano comunque le sostanze che avrebbero costituito l'embrione dell'animale.

Che schifo...

A me facevano schifo i popoli che mangiavano gli insetti.

Non risparmiavate proprio nessun animale!

Ma com'era possibile ci fossero animali a sufficienza per tutti?

Anche l'allevamento doveva richiedere una gran quantità di risorse in termini di acqua e vegetali, immaginando di allevare animali erbivori e granivori.

Si è andato avanti fintanto che si è potuto, poi l'ecosistema non ha più retto l'impatto devastante, prima dell'allevamento e successivamente della stessa produzione dei cereali.

Quando avevo la tua età, ci si era già resi conto che la frutta era l'unica alimentazione etica e sostenibile per una popolazione mondiale che allora contava quasi 7 miliardi di persone, di cui una buona parte soffriva la fame.

Lentamente i campi di grano e frumento furono convertiti in frutteti e gli operatori dei settori agricoli trovarono un nuovo equilibrio economico. Oltretutto questo consentì di ridurre la disoccupazione che aveva raggiunto livelli impressionanti, con tutte le conseguenze sociali che puoi immaginare, dal momento che l'automazione sviluppata per il settore dei cereali non poteva essere utilizzata

nei frutteti.

Chiedendoti della cottura però ti ho interrotta, mi stavi raccontando com'è stato possibile che una scimmia, qual è l'uomo, abbia cominciato a mangiare animali e piante.

Come saprai, il genere umano ha avuto origine nell'Africa centrale, sugli altopiani della Rift Valley, a un migliaio di metri di quota.

Qui il clima era costante tutto l'anno, una sorta di eterna primavera inoltrata, con i meleti che fruttificavano con una produzione scalare di frutti da gennaio a dicembre. Infatti tutte le piante sono potenzialmente sempreverdi: la

produzione di acido abscissico, che innesca la caduta del fogliame, è patologica e avviene solo in reazione a un clima troppo freddo per la pianta.

I pochissimi resti fossili fanno pensare ai nostri antenati con una vita media lunghissima e senza la necessità di produrre utensili per la caccia, l'agricoltura e la cottura. Persino le striature sui denti confermano le loro abitudini fruttariane.

Verosimilmente si cibavano direttamente dai meli e vivevano secondo natura, senza alcun motivo per contendersi alcunché.

Il subentrare delle glaciazioni però cambiò tutto: la temperatura si irrigidì, gli uomini si rifugiarono nelle caverne,

diventando cavernicoli, e le mele cominciarono a scarseggiare perché l'habitat della foresta divenne quello della savana.

Ci fu bisogno di un cibo di emergenza che consentisse di sopravvivere al lungo inverno senza frutta e i semi furono la scelta obbligata perché di facile coltivazione e conservazione: nacquero l'agricoltura (semi e verdure), le macine e la cottura, per poter consumare, frantumandolo e poi cuocendolo, qualcosa che il nostro corpo non era strutturato per digerire.

La cottura consentì di cibarsi anche della carne di altri animali e il genere umano conobbe la caccia e le armi;

l'aggressività umana ebbe inizio.

Il consumo di alimenti non adatti all'uomo provocò le prime malattie e abbassò drasticamente la vita media, come evidenziato dal cospicuo ritrovamento di resti umani intorno ai 20 anni di età con accanto utensili e monili. Si invertì persino la progressiva crescita delle dimensioni del cervello umano che ebbe una contrazione nel naturale processo evolutivo. Per consentire la sopravvivenza della specie, la Natura esasperò l'istinto alla riproduzione, oltre la misura osservabile negli altri animali.

Quindi è stata colpa del cambiamento climatico legato alle glaciazioni se l'uomo si è allontanato dal cibo

specifico per la sua specie e, immagino, anche del clima più rigido con cui si è dovuto gradualmente confrontare abitando anche territori extratropicali.

Come si diceva prima, nessun animale consuma cibo diverso da quello a lui adatto, a meno che non vi sia costretto per sopravvivere, e capisco che il genere umano non ebbe il tempo evolutivo necessario a modificare l'anatomia del suo corpo per adattarsi a una nuova alimentazione.

Adesso mi viene in mente anche una frase di Henry Huxley che spiegava che, alle origini, l'uomo non poteva essere onnivoro, banalmente perché venne prima della caccia e del fuoco.

Ma perché l'umanità ci ha poi messo tanto tempo a tornare a cibarsi di frutta?

Come ti spiegavo, nel frattempo si erano sviluppate le tradizioni nella preparazione delle pietanze e poi l'uomo si era spostato, colonizzando l'intero pianeta, anche in zone molto lontane dall'equatore dove, a quel tempo, le condizioni climatiche rendevano difficile la messa a frutteto di aree di grandi dimensioni in grado di sfamare tutti.

Tu oggi vedi vaste serre anche nelle regioni del nord, nonché un'efficientissima rete di trasporto dei frutti ramificata su tutto il globo, ma una

volta tutto questo non esisteva. Per un eschimese era veramente difficile approvvigionarsi di frutta a sufficienza per sopravvivere.

Sai che a scuola abbiamo un gruppo di lavoro il mercoledì pomeriggio che studia quale sia la quantità minima di cibo che necessita il corpo umano per sostenersi, sulla base delle diverse attività che svolge e della temperatura ambiente?

Ricordo mio papà già interessato all'argomento quando ero bambina.

Lui sosteneva che il corpo umano abbisognasse veramente di poca frutta e che fosse più che altro questione di

determinare le giuste combinazioni tra i diversi frutti di cui ci si nutre, quello che oggi si sta approfondendo nel dettaglio.

Inoltre, devi sapere che a quel tempo non era obbligatorio indicare sulla frutta la data di raccolta perché non era ancora noto il concetto di degrado energetico del frutto, parallelo a quello fisico ed indipendente dalle modalità di conservazione. Quello inizialmente studiato da André Simoneton, ma riconosciuto solo molti anni dopo la sua morte. In mancanza di questo parametro era molto difficile fare sperimentazione.

Posso capirlo, anche se mi sembra incredibile che si potesse pensare che

un frutto appena raccolto avesse lo stesso potere nutrizionale di uno vecchio di una settimana.

Parlando invece di quantità, posso dirti che alcuni miei amici melariani mangiano solo una mela fresca ogni sera, null'altro per tutta la giornata. Sempre rigorosamente a morsi e con la buccia, scartandone il torsolo con i semi.

Io credo che sia la stessa fisiologia del corpo umano a suggerire di mangiare solo la sera, perché durante la notte abbiamo un metabolismo più adatto alla digestione del cibo.

In molte lingue antiche si nota che “colazione” e “pranzo” sono parole che

indicano la raccolta, la preparazione e l'attesa del mangiare, di fatto sempre posticipato alla sera.

Inoltre, senza scomodare la genesi dei termini utilizzati da lingue morte, lo stesso francese usa la parola “piccolo digiuno” per “colazione” e “digiuno” per “pranzo”!

Sicuramente un giorno l'uomo consoliderà anche questa abitudine, ma credo occorreranno ancora molti anni.

Mi fa sorridere ricordare che, ai miei tempi, c'era chi sosteneva l'esatto opposto: l'importanza della prima colazione!

Parlando di lingue antiche, mi hai fatto pensare al fatto che anche la tradizione

religiosa cristiana narra dei primi esseri umani, Adamo ed Eva, mentre si cibano di soli frutti, beati nel Paradiso Terrestre senza alcun bisogno di lavorare perché, come scritto nella Genesi, Dio creò alberi che producessero frutta per il loro nutrimento.

Credo che “Paradiso” significhi proprio “frutteto”.

Poi però mi sembra successe qualcosa...

Si. Raggiunti i 900 anni di età grazie a questa alimentazione, assaggiarono il frutto dell'albero “del bene e del male”: il fico.

Immediatamente conobbero la vergogna

e si coprirono con una sua foglia.

Cercarono di tenere segreto il fatto di aver mangiato il frutto dell'albero proibito, ma Dio li punì cacciandoli dal Paradiso e costringendoli a coltivare i campi e a nutrirsi di quello che avrebbe dato loro la terra, lavorata con il sudore della fronte.

Invecchiarono precocemente e vissero solo altri 50 anni, dovendo subito dar vita a una prole in grado di sostituirli.

È sorprendente notare come anche i testi più antichi di tutte le culture, orientali e occidentali, siano concordi nel ritenere che all'inizio dell'esistenza umana ci sia stata una sorta di “età dell'oro” in cui l'uomo si cibava di frutta e non conosceva guerre, malattie, vecchiaia o

morte.

Ma non era la mela il frutto del peccato mangiato da Eva su suggerimento del serpente?

Molti lo credono perché diversi pittori preferirono sostituire il fico con una mela, in quanto la bellezza di questo frutto ben si addiceva alle loro opere pittoriche, ma se osservi la Cappella Sistina noterai che Michelangelo ha rappresentato questo episodio utilizzando correttamente il fico.

Fico o mela, è innegabile che anche le Sacre Scritture siano concordi con il fatto che l'uomo sia un animale fruttivoro.

Certo. Se ci fai caso, questa narrazione non differisce molto da quella più scientifica degli uomini diventati cavernicoli a seguito delle glaciazioni.

Entrambe queste storie raccontano un evento che cambiò il corso dell'alimentazione umana, un periodo glaciale piuttosto che un allegorico atto di disubbidienza a Dio.

Si narra sempre della transizione da un'alimentazione a base di frutta, verosimilmente mele, a una a base di piante coltivate e, nel primo caso, cacciagione.

Transizione che, in ambedue i casi, viene accompagnata da dannazione, lavoro e guerra.

Inoltre entrambe le storie suggeriscono che cibarsi di sola frutta, il cibo specifico per la fisiologia del corpo umano, garantisca una vita molto più lunga perché non soggetta a malattie.

Oggi questo è ampiamente riconosciuto ma ricordo che, quando avevo 10 anni, gli scienziati avevano comunque già correlato l'allungarsi della vita media al crescente consumo di frutta, peraltro incentivato anche dal sistema sanitario con il suggerimento di mangiarne almeno 5 porzioni al giorno.

Però, più che la lunghezza della vita, credo sia importante trascorrerla in salute.

Mi raccontavi che le persone soffrivano di parecchie malattie a conseguenza del loro “mangiare un po' di tutto”...

IL CIBO, UNICA CAUSA DELLE MALATTIE

Come dicevamo, nel corso di miliardi di anni, la Natura ha perfezionato anatomia e fisiologia di ogni specie animale, in co-evoluzione con un determinato cibo, adatto per il suo nutrimento. Messo in condizione di trovare il suo cibo in abbondanza, nessun animale mangia altro.

Il fatto che quasi tutti gli animali possano comunque consumare altro cibo “da sopravvivenza”, in mancanza del proprio alimento specifico, indusse però gli scienziati del secolo scorso a

credere nell'esistenza di animali onnivori e che loro stessi fossero tra quelli.

A conseguenza di questa posizione, i medici furono poi costretti a cercare una causa a ciascuna delle malattie di cui soffriva l'uomo e, non trovandola, si accontentarono di una scienza che si limitasse a curarne i sintomi, senza capire perché l'esposizione ai medesimi agenti esterni conducesse solo alcune persone ad ammalarsi.

Di fatto la predisposizione alla malattia è sempre e solo data dal grado di intossicazione del nostro organismo, che lo rende incapace di sostenere le sollecitazioni esterne, in buona parte per un sistema immunitario compromesso a

seguito di un'alimentazione scorretta.

Vuoi dire che fino a qualche decina di anni fa non si era ancora capito che la nostra salute dipende, quasi esclusivamente, da quello che mangiamo?

Non era chiaro che batteri e virus possono proliferare e scatenare la patologia solo se trovano il terreno adatto?

Mi sembra una considerazione di semplice buon senso.

Lo si intuiva, ma non si era capito che erano la varietà e la quantità nel regime alimentare umano a provocare un'intossicazione progressiva e

aspecifica, causa di tutte le malattie che affliggevano l'uomo, persino dello stesso invecchiamento. Quest'ultimo si è poi dimostrato essere solo il lento accumulo nell'organismo di sali minerali insolubili, provenienti in larga misura dal fusto dei vegetali, che avvizzisce la pelle, restringe le arterie (compromettendo la salute degli organi per ridotto apporto di ossigeno) ed indurisce le articolazioni.

La rivoluzione è stata comprendere che qualsiasi malattia è un semplice sintomo proprio di quest'unica causa: il cibo.

Quindi le persone mettevano in bocca tutto quello che gli capitava e, dopo un po' di anni di questo comportamento,

non capendo perché il loro corpo manifestasse problemi, andavano dal medico che gli dava una cura diversa sulla base del sintomo che si era presentato.

E a quel punto, oltre a quello che già mangiavano prima, assumevano anche farmaci, sostanze chimiche che contrastavano il manifestarsi dei sintomi, quasi fossero quelli il problema.

Puoi ben capire come difficilmente potessero vivere anche solo un centinaio di anni; prima afflitti dalle malattie dell'infanzia, quindi da quelle stagionali da raffreddamento e dalle patologie della società moderna, per poi affrontare

la senilità confrontandosi con le malattie della terza età.

E non capivano che stavano consumando cibo non adatto alla specie animale alla quale appartenevano, neppure quando il loro organismo cominciava a ribellarsi mostrando allergie e intolleranze specifiche a determinati “cibi” – si limitavano a escludere quei “cibi” dalla loro dieta, ma non modificavano il loro regime alimentare onnivoriano.

Allora era assolutamente normale anche una situazione di costipazione cronica, senza la regolarità di 2 o 3 movimenti intestinali corrispondenti ai pasti principali assunti il giorno precedente che completano il loro percorso attraverso l'apparato digerente.

Tutti avevano il corpo in un costante stato di disidratazione perché gli amidi e i semi ingeriti assorbivano l'acqua presente nella poca frutta e vegetali che costituivano il contorno dei piatti principali.

E come potevano sopravvivere?

Constatata la disidratazione, i medici consigliano a tutti di bere almeno due litri di acqua al giorno, per idratare e rendere il più assimilabile possibile quello che era stato mangiato.

Oggi giorno l'uomo non beve praticamente mai ma, ottant'anni fa, nessuno osservava che nessun primate beve perché si ciba di frutta che è

costituita all'80% di acqua fisiologica, e si riteneva normale sopprimere lo stimolo della sete, con il quale il corpo ci stava dicendo che avevamo mangiato qualcosa di inadatto al nostro organismo, bevendo acqua inorganica, ricca di sostanze minerali non assimilabili che finivano con il depositarsi nei vari apparati corporei.

L'acqua assunta comunque non era mai sufficiente, per cui bisognava anche mantenere la pelle costantemente idratata e cospargerla con creme protettive prima di una prolungata esposizione al sole affinché non si scottasse.

Ma il corpo, sottoposto a questo

continuo logorio da alimentazione scorretta, non finiva con il deteriorarsi anche all'esterno?

Certo, ma anche questo era nell'ambito della “normalità”, perché del tutto simile a quello che la gente vedeva nella generazione che l'aveva preceduta.

Con il passare degli anni, il corpo deperiva e si deformava, nei lineamenti del volto come nella sua struttura complessiva. In parte per la disidratazione che lo avvizziva e, in parte, per le rotondità che assumeva a conseguenza dei depositi adiposi per mezzo dei quali l'organismo cercava di accumulare le sostanze tossiche che diversamente sarebbero rimaste in

circolo, compromettendone il buon funzionamento.

Nessuno si chiedeva perché l'uomo fosse l'unico animale il cui corpo si deformava con l'età, ricoprendosi con uno strato di grasso più o meno spesso. Tutti riconoscevano istintivamente la bellezza delle fasce muscolari in evidenza di un cavallo, anche anziano, ma a nessuno veniva il dubbio che fosse perché quel cavallo si stava cibando con il suo alimento specie-specifico.

Però mi sembra di capire che, anche nutrendosi in questo modo, le persone riuscissero a sopravvivere abbastanza a lungo.

Si, tieni comunque presente che, come ti dicevo, all'inizio di questo secolo, l'uomo occidentale aveva già reintrodotto nella sua alimentazione parecchia frutta e poi il corpo è una macchina meravigliosa nella sua capacità di adattamento, soprattutto se costretto fin dalla prima infanzia a mangiare un po' di tutto, nonostante disperati pianti di protesta.

Inoltre si era già sviluppata una particolare attenzione a un'alimentazione bilanciata e i nutrizionisti, pur non avendo ancora capito che l'uomo era fruttivoro, cercavano di limitare i danni a quella che era appunto definita "normalità" per mezzo dell'integrazione

con molte sostanze.

Puoi però immaginare l'odore sgradevole dei rifiuti corporei di uomini che si nutrivano in questo modo, con sostanze in costante putrefazione nel loro intestino – che, peraltro, ne riassorbiva la tossicità.

Non solo avevano sudore, urine e feci maleodoranti che sporcavano al loro passaggio, ma erano anche obbligati a frequentare periodicamente e costantemente un dentista che limitasse il degrado dei loro denti, rimuovendo la placca e il tartaro che vi si depositavano continuamente.

Era anche un continuo lavare i vestiti, a contatto con una pelle che eseguiva il suo compito di organo escretore.

A scuola ci spiegavano che mangiando carne ci si predispone a un atteggiamento caratteristico degli animali carnivori: si mostra più facilmente aggressività nei confronti dei propri simili nella difesa dei propri interessi.

A livello biochimico la carne è infatti responsabile di una diminuzione del livello della serotonina perché leucina e tirosina impediscono il trasporto del triptofano, nonché dell'accumulo nel cervello di dopamina e adrenalina. A questo squilibrio ormonale, sempre nella direzione di una maggior irritabilità, si deve aggiungere la nota caduta del tasso di calcio per eccesso

di fosforo.

Diversamente i flavonoidi e la melatonina, presenti in abbondanza nella frutta, inattivano l'ormone aromatasi che converte il testosterone libero nell'estradiolo, responsabile dell'aggressività.

Tutto questa mi sembra molto interessante.

Io credo che l'uomo sia tornato alle sue origini fruttariane appena in tempo prima di autodistruggersi.

Lo stava facendo a livello individuale, fornendo al suo corpo un carburante diverso da quello per il quale era stato progettato, e a livello di collettività, attraverso un atteggiamento irrispettoso

degli altri e del pianeta stesso.

In che senso irrispettoso?

Prova a immaginare un contesto mondiale in cui una piccolissima parte della popolazione deteneva la quasi totalità delle risorse e in cui il costante stato di malnutrizione di interi continenti scatenava continue guerre.

Quindi aggiungici la cecità di chi viveva nel benessere e riteneva normale il suo onnivorismo, senza pensare che sarebbero occorsi 7 pianeti Terra per sfamare tutti in quel modo, e metteva a tacere la sua coscienza con qualche elemosina.

La situazione nel 2015 era esattamente

questa, con qualche vegano-crudista che poteva vantarsi del fatto che, se tutti avessero mangiato come lui, sarebbe stata sufficiente la superficie di solo 5 pianeti Terra per aver cibo per tutti.

Di pianeti però ne avevamo solo uno e, per fortuna, abbiamo portato avanti la doverosa ricerca scientifica per educarci tutti a un'alimentazione diversa che non richiedesse tante risorse e puntasse invece sul rallentamento del metabolismo a livelli fisiologicamente compatibili con un'alimentazione adatta all'uomo.

Ricordo una frase, divenuta celebre, che spiegava che la stessa superficie di terreno può nutrire un cacciatore, dieci agricoltori oppure cento uomini che

mangiano frutta.

Quello che racconti è molto interessante.

Una piccola parte della popolazione mondiale aveva assunto l'atteggiamento del predatore carnivoro nei confronti dei suoi simili e stava consumando in maniera insostenibile le risorse di tutto il mondo, pur di mantenere l'alimentazione che riteneva "normale" e, mi ha spiegato la mamma, sosteneva che senza le grandi aree coltivate a cereali non sarebbe mai stato possibile sfamare tutti.

Esattamente.

Questo 5% della popolazione giustificava la sua aggressività come oggi noi giustifichiamo un leone che sbrana una gazzella per sfamarsi, ignorando però che la natura dell'uomo è quella di un pacifico animale fruttivoro, e non si accorgeva che erano i suoi stessi atteggiamenti alimentari deviati a sostenere il suo innaturale comportamento sociale.

Paragonarsi a un carnivoro significa non riconoscere la propria superiorità evolutiva.

Quindi tutto si aggiustò modificando l'alimentazione perché a questo seguì un minor bisogno di risorse, ma soprattutto uno spirito meno

competitivo e più collaborativo.

La vera natura dell'uomo si rivelò immediatamente a livello collettivo, in quegli anni fu un susseguirsi di buone notizie.

La corretta alimentazione regalò infatti all'essere umano quel profondo benessere e pace interiore, da sempre ricercati con le diverse pratiche spirituali di religioni e filosofie, liberandolo dalla necessità di porsi domande esistenziali e consentendogli di vivere veramente nel Presente.

Il ritorno dell'uomo al fruttarismo immagino che rivoluzionò anche la pratica terapeutica medica; mi

spiegavi che allora erano pochi fortunati a godere una lunga vita in perfetta salute.

Fu sufficiente tornare progressivamente a cibarsi di solo frutta, l'unico alimento specie-specifico per l'uomo, per vedere scomparire progressivamente tutte le patologie, anche quelle allora dichiarate incurabili, quelle sconosciute e persino quelle non ancora manifestate nel corpo. Ricordo dapprima l'arrestarsi del dilagare del cancro e delle malattie cardiovascolari, poi la contrazione del numero dei malati perché la gente guariva – senza medicine e da malattie per le quali non esistevano farmaci efficaci.

Immagino lo stupore e la gioia.

Si, ma solo tra le persone che erano già pronte per questo cambiamento epocale.

Ci fu anche molta resistenza da parte di coloro che, fermi nel loro vecchio sistema di credenze, non riuscivano ad accettare che il corpo umano correttamente nutrito non si ammalasse mai o, nel caso, guarisse da solo.

Molti anziani se ne andarono senza crederlo; prima di poter assistere alla nascente società nella quale dovettero essere riscritte le basi di quasi tutte le scienze, tanto diversa si dimostrò la natura dell'uomo fruttariano.

Ma tutta la struttura sanitaria, le case

farmaceutiche, le farmacie, il personale medico e paramedico?

Nei libri di storia è descritto come un comparto fondamentale dell'economia di quegli anni.

Puoi indovinarlo: negò l'evidenza dei fatti finché poté, poi si convertì gradualmente alla Nuova Medicina integrandovisi.

La produzione e distribuzione dei farmaci fu ridotta a prodotti dichiaratamente finalizzati ad alleviare i sintomi, in attesa dell'auto-guarigione del corpo.

L'attenzione della ricerca si spostò sull'ottimizzazione delle colture e sulla cosmesi e, in questi due campi,

seguirono progressi incredibili.

Fu ridefinito il concetto di prevenzione come semplice “corretto comportamento alimentare” e la diagnosi precoce, che prima scatenava allarme e conseguente intossicazione farmacologica, fu finalmente utilizzata come campanello di allarme a indicare che ci si stava semplicemente alimentando in modo scorretto.

Vuoi dire che, nonostante fosse stato riconosciuto che mangiare qualsiasi cosa diversa da frutta fosse la causa di tutte le malattie, molte persone continuarono a consumare animali e piante?

Devi capire che, in pochi anni, si chiedeva alla popolazione di rivoluzionare tradizioni alimentari millenarie. Non puoi aspettarti che tutti accettassero il cambiamento.

In Italia il Ministero della Sanità riconobbe la natura fruttivora dell'uomo prima di quanto mi aspettassi, probabilmente spinto anche dal fatto che non era più in grado di sostenere economicamente il sistema sanitario dell'epoca a fronte della crescente domanda di assistenza degli ammalati.

Aggiornò anche i testi scolastici elencando, per grado di tossicità decrescente, quelli che erano i cibi che la gente abitualmente consumava:

carne/pesce, uova, derivati del latte, latte, miele, legumi, cereali, semi oleosi, semi germinati, funghi, germogli, radici, fusti, foglie, fiori, frutta acida, frutta essiccata dolce, frutta essiccata ortaggio, frutta ortaggio, frutta grassa, frutta dolce e mele (nell'ordine: verde, gialla, rossa).

La vera rivoluzione fu però introdurre il concetto di “tossicità” per tutto quanto allora considerato indifferentemente cibo. Per la prima volta questo termine sostituì il precedente riconosciuto paradigma alimentare che avrebbe stilato il medesimo elenco “a decrescente tendenza a infiammare l'organismo umano”.

Una volta compreso che il mondo

intorno a noi riflette il nostro stato energetico interno e che quest'ultimo è determinato da quello che mangiamo, occorre definire una base teorica di partenza per disinnescare il ciclo vizioso dell'assunzione di cibo tossico che sviluppava il desiderio di altro cibo tossico.

La popolazione venne anche invitata, superato l'iniziale periodo di adattamento, a consumare esclusivamente alimenti crudi in quanto si scoprì proprio in quegli anni che cuocendo la frutta se ne distrugge la naturale struttura armonica e, mangiandola, se ne assorbe il disordine molecolare.

Fu infatti presto chiaro che ogni lavorazione peggiora la qualità del cibo perché ne rende più faticosa l'assimilazione: per un dato alimento, l'energia occorrente al processo digestivo è sempre proporzionale a quella spesa per la sua lavorazione.

Fu l'occasione per abbandonare completamente anche la precedente scienza della nutrizione, preoccupata di fornire “tutti gli elementi necessari”, in quanto venne riconosciuta definitivamente la capacità del corpo umano di ricombinare gli atomi a sua disposizione in nuovi elementi e persino di trasmutare a bassa energia un elemento in un altro, processo già noto

nel mondo vegetale.

Quindi la vera rivoluzione venne, di fatto, portata avanti dalla popolazione stessa che scelse il futuro alimentare dell'essere umano attraverso quello che metteva nel carrello della spesa, perché il Governo si limitò ad invitare a spostarsi verso il consumo di sola frutta, preferibilmente mele, senza vietare nulla.

Non avrebbe potuto, la gente avrebbe visto una disposizione in tal senso come un sopruso limitante la libertà personale e gli operatori nel settore alimentare si sarebbero ribellati.

Obbligò al consumo di solo frutta

esclusivamente gli uomini di potere e di scienza, perché era doveroso che chi deteneva cariche importanti avesse un mente lucida.

Al popolo diede invece intelligentemente solo alcune linee guida per aiutare la transizione da un'alimentazione onnivoriana a una fruttariana e poi, per chi lo desiderasse, a una melariana.

Quindi, nonostante la natura specificatamente malivora dell'uomo venne scientificamente confermata già negli anni '30, ancora oggi la maggior parte delle persone consuma diverse varietà di frutta.

Ma quali sono state queste linee

guida?

IL PERFEZIONAMENTO ALIMENTARE

Si, l'uomo è stato definitivamente riconosciuto come malivoro già nel lontano 2030, ma ancor oggi mangiamo tutti i frutti ritenuti commestibili.

Credo sia semplicemente un processo in corso che ha solo bisogno di tempo per essere portato a termine.

Ritengo che la maggior parte della popolazione mondiale continuerà a consumare diversi tipi di frutta ancora per molte decine di anni, semplicemente perché il guadagno in termini salutistici del passaggio da “tutta frutta” a “solo

mele” è minimo e difficilmente giustifica la mancata gratificazione del gusto nel poter assaggiare tutta la varietà di un frutteto.

Per quanto riguarda le linee guida di cui mi chiedi, devi sapere che vennero proposte suggerendo alla popolazione un percorso di “Perfezionamento Alimentare”.

Un Perfezionamento Alimentare che condusse gradualmente dal “mangiare un po' di tutto” a un'alimentazione fruttariana e poi, eventualmente, melariana?

Proprio così.

L'idea di base è stata cominciare

ripulendo la colazione da ogni tossina, cibarsi a pranzo con alimenti non troppo tossici e riservare alla cena il proprio percorso di perfezionamento da onnivoro a fruttivoro, con l'attenzione che quest'ultimo pasto della giornata fosse comunque sempre alcalinizzante.

Questo si traduceva nel mangiare fin da subito solo da una a tre mele per colazione, consumare a sazietà tre tipi di frutta dolce a pranzo (evitando la frutta acida, ma soprattutto gli agrumi ancora in commercio) e permettersi per cena quanto concesso dalla fase in cui ci si trovava. Nulla doveva essere mangiato al di fuori dei pasti, per nessuna ragione. Le varie fasi della cena transitavano da un atteggiamento onnivoriano, a uno

vegetariano, a uno vegano, a uno vegano-crudista e quindi a uno fruttariano; per terminare con la definitiva alimentazione melariana.

La banana, pesante la sera in tutte le fasi pre-fruttariane, doveva essere consumata invece esclusivamente a cena da chi si cibava di frutta.

Ma la banana è un frutto che si mangia solo alla sera!

Anzi, la mamma mi ha sempre detto di mangiare almeno una banana a cena, ma non ne ricordo il motivo.

Certo, ma una volta, cibandosi di tutto, avevamo un metabolismo diverso per il quale la banana risultava indigesta a

cena, quindi le linee guida, studiate per la transizione da un regime alimentare onnivoriano a uno fruttariano/melariano, diedero correttamente questa indicazione.

La cena fruttariana abbisogna dei carboidrati presenti nella specifica configurazione glucidica qualitativa e quantitativa della banana; in particolare per la produzione di serotonina, neurotrasmettitore essenziale per un sonno fisiologicamente sano e riposante. Inoltre la banana possiede grassi a digestione, assorbimento e assimilazione lenti, cosa che consente un loro utilizzo graduale lungo tutta la nottata e un risveglio mattutino ancora pieno di energia.

Non pensavo fosse tanto importante il momento della giornata in cui si mangia un determinato frutto.

Dev'essere il motivo per cui a scuola insistono su quello che chiamano il “ciclo trofo-fisiologico circadiano” che invita a rispettare, nel mangiare, le diverse fasi che attraversa il corpo umano nel corso della giornata.

Devi sapere che al mattino ti trovi in fase catabolica, in cui il tuo organismo elimina i residui metabolici della sera precedente; mentre a metà giornata sei in fase anabolica di combustione, stai cioè assimilando il nutrimento assunto il giorno prima. Solo la sera il tuo corpo si

trova in fase trofica ed è predisposto a mangiare.

Queste indicazioni erano già presenti nelle linee guida dell'epoca ma, ancor oggi, non vengono rispettate da tutti.

Del resto le linee guida invitavano anche a spingersi a mangiare solo mele, ma credo che oggi meno di un terzo della popolazione sia malivora.

Io stessa ci ho provato più di una volta ma ho sentito il richiamo del gusto dell'altra frutta e non ho resistito.

Puoi quindi ben immaginare cosa sia significato, per uomini abituati a mettere in bocca qualsiasi cosa risultasse quanto meno approssimativamente digeribile,

adeguarsi a uno stile di vita fruttariano. A questo devi aggiungere il fatto che vivevano in una società che stava muovendo i primi passi in questa direzione e che quindi presentava continue tentazioni a ricadere in un'alimentazione onnivoriana, soprattutto per gli anziani che avevano sviluppato una dipendenza di lungo termine da questi “cibi”.

Durante la lezione di storia, parlando del costo sociale delle tossicodipendenze tra la fine del secolo scorso e i primi decenni di questo, è stato messo in evidenza quanto l'onnivorismo creasse una dipendenza persino superiore all'abuso di sostanze

stupefacenti, all'alcolismo e al tabagismo.

Oltretutto, il drogato onnivoro richiedeva continuamente quello che credeva essere cibo, anche perché l'industria alimentare aggiungeva sostanze chimiche che inducevano il consumatore a sviluppare un bisogno per quel determinato prodotto e tornare ad acquistarlo.

Oggi sembra assurdo ma io, che ho vissuto in quegli anni, posso assicurarti che tutto questo era noto, ma sottovalutato in maniera inspiegabile.

Ci si limitava a pensare che quella certa merendina “ci piacesse” o che una persona “amasse i formaggi”.

E a ogni conseguente malattia si davano i connotati della fatalità: si diceva “ho preso l'influenza”, piuttosto che “ho la cervicale” o “sono debole di cuore”.

Nonna, tu credi che dovrei diventare malivora?

Qualcuno sostiene sia un'alimentazione incompleta, ma vedo i miei amici mangiare solo mele senza nessuna conseguenza apparente.

Loro suggeriscono di cominciare da un periodo di transizione in cui dovrei fare pasti monofrutto. Infatti osservano che il bisogno di varietà alimentare umana è assolutamente innaturale, in quanto gli altri animali fruttivori stanziano a lungo in prossimità dello

stesso albero cibandosi solo dei suoi frutti, senza apparente desiderio di altro.

Me lo chiedi con lo stesso tono con il quale io, un poco più giovane di te, mi chiedevo se dovessi diventare vegetariana.

Come allora c'era il dubbio che i vegetivori si privassero di qualche sostanza importante per il corpo, oggi qualcuno lo pensa dei malivori.

Il tempo poi dimostrò che persino il più restrittivo fruttarismo era, non solo, un'alimentazione completa ma, addirittura, l'unica compatibile con un buono stato di salute.

Analogamente credo che il melarismo ne

sia semplicemente l'evoluzione, nella direzione di un ulteriore benessere corporeo e mentale.

Peraltro è stato dimostrato essere l'unico monotrofismo sostenibile a lungo termine; è impossibile cibarsi unicamente di un qualsiasi altro frutto.

Detto questo, io non ti consiglio di privarti di nulla tu possa desiderare. Mangia pure qualsiasi frutto di cui tu abbia voglia, con l'accortezza che già usi di preferire la frutta dolce a pranzo e di privilegiare la frutta ortaggio a cena, comportandoti da malivora solo a necessità, quando non ti senti molto bene e vuoi ristabilirti velocemente.

Indubbiamente non esiste un altro frutto con lo stesso potere salutistico della

mela, questo è sostenuto anche dal sapere popolare attraverso tantissimi proverbi molto antichi.

“Una mela al giorno toglie il medico di torno”.

Però conosco medici che sostengono che la miglior medicina sia il digiuno e suggeriscono di non mangiar nulla se ci si vuole ristabilire al più presto.

Una mia amica digiuna un fine settimana al mese, ma spesso ha forti mal di testa durante quei due giorni.

Molti nutrizionisti considerano il digiuno disintossicante e lo consigliano anche in buona salute, con regolare periodicità, sostenendo che i malesseri

che spesso presenta il digiunante siano solo il sintomo di un organismo in fase di depurazione.

È noto che, durante il digiuno, l'organismo, in mancanza di nuovo carburante, consuma grasso e tessuti corporei in cui ha accumulato nel tempo i rifiuti metabolici dell'alimentazione e ne riversa improvvisamente tutta la tossicità nel sangue.

In questo senso è scorretto chiamare questo processo “disintossicazione” perché, di fatto, è una vera e propria “intossicazione” posticipata all'assunzione delle tossine; una disintossicazione infatti per definizione è asintomatica e a pH neutro, l'esatto opposto di quella scatenata dal digiuno.

Secondo me l'unica disintossicazione è quindi possibile attraverso un'alimentazione melariana; infatti anche in natura si possono osservare gli animali guarire cibandosi del loro cibo specie-specifico (o di qualcosa a minor tossicità, ad esempio erba per i carnivori), nessuno di loro digiuna in caso di malattia.

Mi stavi raccontando che, ai tuoi tempi, c'erano persino medici che ritenevano che bisognasse mangiare "un po' di tutto", esattamente l'atteggiamento alimentare che poi si è dimostrato la causa di tutte le malattie. Com'è stato possibile?

A quel tempo la medicina aveva un approccio riduzionistico e studiava i fabbisogni dell'uomo in termini nutrizionali come conseguenza del consumo delle singole sostanze, ignorando persino che la corretta assimilazione di molte di queste dipende dalla presenza di altre, messe dalla Natura in quell'armonioso fitocomplesso che è il frutto.

Negli esami, controllava poi che ciascuna di queste sostanze fosse presente in una quantità ritenuta “normale”.

Il fatto è che questa “normalità” era calcolata sulla base delle conoscenze scientifiche dell'epoca e sul

metabolismo medio dell'uomo di allora, il cui corpo era stato abituato dalla nascita a consumare carburante “da situazione di emergenza”, come se non fosse disponibile quello corretto.

In pratica, studiavano la correlazione tra le mancanze e/o gli abusi delle singole sostanze che ingerivano e le conseguenze che questi avevano su un corpo completamente in stato di squilibrio, perché questo era il loro unico riferimento.

Non trovo ci fosse assolutamente nulla di strano nel procedere in questo modo, semplicemente così facendo potevano però solo raggiungere il traguardo che già conoscevano: la “normalità” alla

quale erano abituati o forse qualche piccolo miglioramento in termini di benessere e longevità. Quello che, mi raccontavi, stava succedendo poco alla volta nelle precedenti decine di anni.

Il concetto di Salute è stato però recentemente ridefinito come “stato psicofisico nel quale è possibile raggiungere le proprie potenzialità senza limitazioni”, non semplice assenza di malattie.

Possiamo dire che i fabbisogni nutrizionali studiati erano assolutamente corretti e reali, ma per un corpo il cui motore mostrava consumi esagerati a fronte del protratto utilizzo di un carburante sbagliato.

Si faceva ricerca sulla base di “bisogni nutrizionali indotti”: correttamente riconosciuti come reali, ma “indotti” da un'alimentazione sbagliata.

In altre parole, si studiava l'organismo umano assumendo fabbisogni che il corpo aveva sviluppato esclusivamente a seguito dell'onnivorismo.

Puoi farmi un esempio?

L'esempio più semplice è quello del fabbisogno proteico.

Quando sono nata io, si stimava che l'8% delle calorie guadagnate con l'assunzione di cibo dovesse provenire da proteine; successivamente gli studi ridussero moltissimo questa percentuale,

mettendo in evidenza una chiara correlazione tra quello che oggi è considerato un eccesso proteico e le malattie cronico-degenerative.

Quindi venne sconsigliato assumere proteine di origine animale oltre il 4%, ma comunque un 3% di proteine complessive era ritenuto un fabbisogno reale.

Era assolutamente reale, ma solo fintanto che si manteneva un regime alimentare prevalentemente acido (pH inferiore al fisiologico 7,41 a cui deve trovarsi il sangue), come quello dell'uomo onnivoriano: gli ioni positivi "rubavano" elettroni alle proteine già presenti nell'organismo, distruggendole e richiedendo l'apporto di nuovo

materiale proteico.

Oggi sappiamo che un corpo che ha raggiunto le dimensioni di un adulto non ha quasi nessun bisogno di nuovi mattoni da costruzione, a eccezione del minimo richiesto per il ricambio cellulare.

Invece l'acidosi distruggeva letteralmente il corpo umano dall'interno, consumandone le strutture, e la conseguente necessaria iperproteosi aumentava enormemente i rischi di errori di trascrizione genetica, nel corso di un'innaturale continua sintesi proteica.

Adesso capisco anche il dilagare di malattie di origine genetica fino alla metà del nostro secolo.

A scuola abbiamo imparato che il

fabbisogno proteico è anche facilmente ricavabile dall'osservazione della percentuale proteica nel latte materno, il momento in cui il cucciolo richiede la massima quantità di proteine per poter crescere.

In effetti, la Natura nutre ogni animale con un latte che lo prepara alla sua futura alimentazione: nelle specie animali che mangeranno carne, si riscontra mediamente un latte materno con il 9,7% di proteine (quella della carne per come la mangiano i carnivori, comprensiva di visceri e ossa); mentre la media mondiale tra gli erbivori è del 4,7%, quella che poi troveranno nell'erba.

Osservando il latte materno umano, la

media di proteine sull'intero periodo dell'allattamento è dello 0,8% e, come in tutti gli animali, è a decrescere, man mano che lo sviluppo del bambino rallenta: al momento dello svezzamento il latte materno umano contiene solo lo 0,38% di proteine, predisponendo a una futura alimentazione con un apporto proteico inferiore a questa percentuale, praticamente quasi nullo, come disponibile solo nella frutta.

Peraltro dobbiamo a Max Rubner la scoperta che minore è la percentuale di proteine in un alimento, maggiore è la loro assimilazione. Ulteriore prova della superiorità evolutiva degli animali fruttivori in termini di

efficienza della digestione.

Ti faccio però notare che persino la frutta contiene mediamente troppe proteine per l'essere umano adulto, sono l'1,7%. Diversamente la mela ha una media proteica dello 0,26%.

Ricordo che furono proprio queste considerazioni sulla percentuale di proteine presenti nei diversi cibi a convincermi a escludere dalla mia alimentazione anche quelli allora abitualmente consumati dai vegani.

In effetti i semi (legumi, cereali e semi oleosi) hanno una media proteica ben dell'8% e le stesse verdure comunque del 2,7%.

Quindi i semi contengono mediamente tante proteine quanto la carne e, se è vero che essendo proteine di origine vegetale non instaurano nell'intestino pericolosi processi putrefattivi, è altrettanto vero che quelle in eccedenza al minimo fabbisogno giornaliero devono essere trasformate in carboidrati con grande sforzo del fegato che le priva della parte azotata e poi dei reni che devono smaltire questo azoto.

In generale, tutti i nutrienti in eccedenza rispetto al reale fabbisogno, diventano una scoria tossica per l'organismo.

Inoltre un eccesso proteico stimola

indubbiamente la produzione a livello epatico dell'ormone IGF-1, fattore di crescita cellulare responsabile di neoplasie e malattie cardiovascolari.

Adesso capisco perché i primi regimi restrittivi, vegetariano e vegano, non hanno mostrato poi tanti benefici rispetto a chi si nutriva di qualsiasi cosa.

E questo ha determinato la loro scarsa diffusione, finché si capì che l'unico vero futuro dell'alimentazione umana era riconoscere la natura fruttivora della specie.

Però, mi dicevi, hanno poi trovato la loro utilità come fasi di transizione nel percorso di Perfezionamento Alimentare da onnivorismo a

fruttarismo.

Vedo che il quadro storico ti è perfettamente chiaro.

Tornando invece a parlare in generale, analogamente si potrebbe ragionare sugli indotti fabbisogni lipidico, glucidico, vitaminico, minerale, idrico o calorico.

Ad esempio, con riferimento a quest'ultimo, si stima che un onnivoriano dovesse ingerire ben 2.000 calorie ogni giorno, di cui però 1.800 venivano poi utilizzate esclusivamente per digerire i “cibi” che mangiava, un lavoro quotidiano immenso che logorava anzitempo il meraviglioso corpo che la Natura gli aveva donato.

Beh, nonna, bisogna però ricordare che, in quell'epoca, il clima era molto più rigido di oggi.

L'uomo ha avuto origine in prossimità dell'equatore e assumere molte calorie aiutava sicuramente a sopportare meglio il freddo nelle nostre zone extra-tropicali, al tempo non ancora climatizzate.

Ricordo quanto soffrissi, da onnivoriana, i cambiamenti stagionali – il freddo quanto il caldo.

Evidentemente, in inverno, il mio corpo ricordava bene le sue origini in un ecosistema con una temperatura costante tutto l'anno intorno ai 24 gradi e l'eccesso di calorie assunte

comprometteva il mio benessere durante l'estate.

Comunque, diventando fruttariana, ho beneficiato del fatto di non soffrire più il caldo estivo, il freddo invece è rimasto un problema fintanto che non sono stati introdotti i recenti automatismi di controllo del clima a livello planetario.

Ma è stato difficile diventare fruttariana, dopo esser stata abituata per tanti anni a mangiare di tutto?

Devi tenere presente che mio papà Giorgio è stato comunque uno tra i precursori del fruttarismo, uno dei primi a capirne l'importanza.

Conseguentemente per me è stato naturale seguirne le orme, dopo pochi anni.

Mi sono però dovuta confrontare con tutte le persone preoccupate per la mia salute che, supportate da una classe medica che purtroppo si dimostrò assolutamente impreparata sull'argomento, consideravano i miei pasti insufficienti e incompleti dal punto di vista nutrizionale.

Inizialmente, molti pensarono fossi impazzita ed erano preoccupati per il mio fisiologico calo di peso, perché non consideravano che le tabelle peso/altezza dell'epoca non erano studiate per un'alimentazione fruttariana. Continuavano a insistere che solo una

dieta “varia e bilanciata” mi avrebbe consentito di non andare incontro a pericolose deficienze mentre, in realtà, mi avrebbe solo mantenuto nel mondo che conoscevo, con tutti i suoi limiti.

Il fatto è che il cambiamento alimentare, che deve essere assolutamente graduale e non presentare alcun disturbo, va accompagnato da un profondo cambiamento mentale.

Il passo decisivo l'ho fatto nel momento in cui ho capito che avrei dovuto sganciarmi dalla mentalità di chi si interroga sul fatto che i suoi bisogni nutrizionali siano completamente soddisfatti e passare a considerare ogni cosa diversa dalla frutta come un cibo

non adatto per l'essere umano, una droga della quale si sente il richiamo, con un grado di tossicità crescente: verdure, semi, latticini, carni. E questo richiamo sarà sempre presente fintanto che il corpo non sarà completamente libero dalle tracce di queste droghe, in processo molto lungo.

Ricordo di aver dovuto affrontare un crescente desiderio per tutto quanto non mangiavo più, primi tra tutti gli amidi cotti: pane, pasta e pizza.

Ma anche il beneficio che trassi dalla comprensione che erano principalmente il sale, ed in parte lo zucchero raffinato, a tenermi legata al mio atteggiamento alimentare onnivoriano.

Quello che per te oggi è normale, a me

ha richiesto una scelta impegnativa, sostenuta da forza di volontà e costanza.

Però avevi davanti agli occhi l'esperienza di tuo papà che, con il suo Esperimento Alimentare, si era spinto fino al melarismo.

Lo immagino allora come uno dei pochi detentori di un segreto, quello della natura fruttivora dell'uomo, alquanto curioso in quanto rimaneva tale non perché non fosse detto, ma perché non veniva ascoltato. Quasi non gli appartenesse, perché custodito dal livello di coscienza della collettività del tempo e non da lui.

Mi racconti?

L'ESPERIMENTO ALIMENTARE DI PAPÀ

Il suo approccio al fruttarismo non ha seguito il percorso di Perfezionamento Alimentare per come te l'ho spiegato, perché già si alimentava in maniera decisamente più sana rispetto ai suoi coetanei.

Vi si è però allineato con scrupolo; forte della più semplice delle considerazioni che, ricordo, mi faceva spesso: “Se le scimmie più evolute mangiano solo frutta e io sono la più evoluta delle scimmie evolute, perché mai dovrei cibarmi di altro?”

Beh, direi che era una considerazione semplice e, al contempo, ricca di buon senso.

Potremmo dire che ha seguito un processo inverso allo svezzamento, durante il quale, mi spiegavi, era stato abituato a mangiare un po' di tutto.

Precisamente.

Ricordo che era solito raccontare anche una storiella a chi non era convinto che l'uomo fosse un animale fruttivoro.

Parlava di un esperimento, eseguito più volte in diverse parti del mondo, che ha condotto sempre agli stessi identici risultati. Solo anni più tardi capii che era un esperimento immaginario.

Narrava di un leone, un coniglio e un

uomo, tutti e tre affamati, che vengono lasciati, uno alla volta, nel medesimo ambiente dove hanno a loro disposizione diverse risorse nutrizionali. Questo ambiente di controllo è costituito da un melo carico di frutti, circondato da un prato, nei pressi del quale una gazzella si sta cibando delle foglie di alcuni degli arbusti delimitanti la radura.

Mio papà precisava che la ripetibilità dei risultati di questo esperimento è sorprendente: nel 100% dei casi, l'istinto del leone lo spinge a sbranare la gazzella, il coniglio si ciba dell'erba del prato, mentre l'uomo mangia le mele sull'albero.

Sempre, come non avviene in nessun'altro esperimento scientifico.

Non si è mai osservato l'uomo provare ad inseguire e mordere la gazzella o il coniglio cercare di raggiungere le mele, piuttosto che il leone brucare l'erba per sfamarsi.

Quindi, a fronte dell'interlocutore che non mostrava alcuna sorpresa per la cosa, esordiva spiegando che è proprio il fatto che nessuno sia sorpreso ad essere stupefacente, non i risultati dell'esperimento: ci professiamo onnivoriani e riconosciamo dentro di noi la banalità di questa esperienza!

È vero! Anche questa storiella fa riflettere, quanto la considerazione di prima.

Ma come mangiava il mio bisnonno

prima di cominciare l'Esperimento Alimentare che lo ha poi spinto a scrivere questo libro?

Era ormai poco più di un anno che teneva un'alimentazione vegana prevalentemente crudista, unica eccezione il piatto di pasta che spesso si preparava alla sera, e caratterizzata dal fatto che, almeno due volte al giorno, beveva circa un litro di spremute di frutta o verdura ottenute con uno spremitore a freddo e rigorosamente consumate nei 10 minuti successivi per salvaguardarne la componente enzimatica.

Nel corso della giornata tipo, faceva colazione con un litro di carote

spremute, a pranzo mangiava 1,5 kg. di frutta e, per cena, un litro di spremuta di peperoni rossi, un piatto di pasta con il pomodoro e un vassoio di germogli di lenticchie crudi; concludeva con un frutto. Nel corso della giornata non si negava un caffè e, a volte, un dolce.

Ai miei occhi sembra una follia mangiare un intero piatto di piantine vive appena nate ma, da quello che mi raccontavi, era comunque già molto avanti rispetto agli uomini di quel tempo.

Come si sentiva mangiando in quel modo?

Stava bene e diceva di sentirsi sazio,

anche se lamentava il fatto che il basso apporto di fibre, eliminate nel corso del processo di spremitura, comprometteva una corretta peristalsi per mancanza di massa, a favore della componente liquida.

Notavo che soffriva meno malanni dei suoi coetanei onnivoriani, ma lui stesso riconosceva che non aveva ancora fatto il salto qualitativo in termini salutistici: era ancora soggetto ai comuni raffreddori e a occasionali stati febbrili. Inoltre questo regime alimentare “fai da te”, per quanto estremamente nutriente per il suo corpo, era chiuso su sé stesso, senza spazio per ulteriori perfezionamenti.

Quindi non aveva un vero motivo per diventare fruttariano se non la curiosità, l'amore per la sperimentazione e il desiderio di perfezionare la fisiologia del suo corpo nella direzione del benessere.

Le promesse fatte dai pochi fruttariani dell'inizio del secolo erano per lui molto allettanti, ancor più quelle fatte da chi aveva scelto il più restrittivo regime alimentare malivoro.

Giorgio si era reso conto che la mente dell'uomo di quel tempo era pesantemente limitata dall'utilizzo di altri esseri viventi come nutrimento e che il conseguente eccesso proteico determinava anche una vera e propria

dipendenza dall'interesse per l'altro sesso durante tutto l'anno, anziché solo nel periodo primaverile come per la quasi totalità degli animali.

Raggiunta questa consapevolezza, mio papà capì che avrebbe dovuto mettersi in gioco in prima persona con un Esperimento, diversamente le ricerche su Internet lo avrebbero solo rimbalzato tra persone che esprimevano il proprio punto di vista, il più delle volte mutuato da nutrizionisti e dietologi, totalmente privi di alcuna esperienza personale, che non facevano altro che sostenere nel tempo il paradigma allora esistente.

Si documentò e trovò ragionevoli le considerazioni scientifiche fatte dai primi fruttariani e raccolte sotto il nome

di “Specie Umana - Progetto 3M”.

Quindi la sua determinazione lo portò all'azione, con già il preciso intento di divulgare la sua esperienza personale per mezzo di un libro.

Papà aveva una spiccata inclinazione a rendere gli altri partecipi a quello in cui credeva.

Qualche anno prima aveva scritto “La verità che il tuo oncologo non può dirti”, un libro no-profit sulle terapie alternative per la cura del cancro che ha anticipato il modo di vedere la malattia per come si è poi consolidato nel successivo decennio.

Non sapevo di avere un bisnonno scrittore.

Trovo gli faccia onore la dedizione con la quale si è impegnato in un Esperimento senza presentare una qualche patologia che lo motivasse.

Ricordo che si lamentava solo del fatto che avvertiva il suo corpo intasarsi progressivamente con il passare degli anni, parlava spesso di un “accumulo di muco” all'interno dell'organismo.

Notava che i raffreddori invernali erano accompagnati, sempre più facilmente, dalla sgradevole sensazione di “orecchie chiuse” e che questo fastidio si presentava anche nuotando in piscina e in montagna d'inverno, oltre i 1.000 metri di quota.

Non trovo sorprendente che gli amidi cotti, di cui si cibava, si accumulassero all'interno del suo corpo manifestando i disturbi che descrivi e immagino che l'alimentazione fruttariana risolvesse subito tutto.

Non so però cosa sia un "raffreddore"...

È semplicemente la fuoriuscita attraverso le narici di parte del muco presente all'interno del corpo, spesso a seguito del suo solidificarsi in occasione di un raffreddamento.

Può interessare tutte le vie respiratorie fino alle orecchie e avere complicazioni anche a livello di bronchi e polmoni.

Mi fa sorridere che tu non sappia

neppure cosa sia, ai miei tempi era comunissimo.

Comunque, sì, alimentandosi esclusivamente di frutta, il suo corpo si ripulì internamente e si liberò completamente di tutti questi disturbi. Sarebbe guarito da malattie ben più gravi.

Quindi Giorgio, terminato l'Esperimento Alimentare, proseguì a cibarsi di sola frutta?

In qualche modo potremmo allora dire che l'Esperimento non ebbe mai fine.

Non andò esattamente così.

Mio padre si spinse fino al melarismo, per assestare poi la sua alimentazione su

un regime quasi completamente fruttariano.

Trovò il suo equilibrio personale, in una società onnivoriana, mangiando al 95% frutta e riservando il restante 5% alle occasioni in cui condivideva una cena in compagnia o semplicemente non voleva privarsi di un piatto di pasta, un contorno di verdure grigliate, una fetta di torta, del cioccolato o un caffè. Comunque non mangiò mai più carne e si regalò una meravigliosa e lunga vita di benessere.

Mi stavi raccontando come si nutriva prima di cominciare l'Esperimento, ma ti ho interrotta.

Nel dettaglio, come cambiò lentamente

la sua alimentazione fino a diventare malivoro?

Venuto a conoscenza del percorso di Perfezionamento Alimentare, si privò immediatamente del piatto di pasta serale e del caffè, in modo da potersi considerare un vegano-crudista; mantenne quindi questo regime per quasi un mese.

In questa fase non sentì la mancanza degli amidi cotti, probabilmente perché sostituiti da quelli crudi sotto forma di legumi, i germogli di lenticchie che cresceva scrupolosamente in cucina.

Cominciò quindi la prima fase fruttariana, sostituendo la spremuta del mattino con 1 o 2 mele e mantenendo più

o meno invariato il pranzo, in quanto già mangiava frutta dolce.

Diversamente, la sera ripeteva uno schema alcalinizzante ben preciso: un avocado (per garantire la continuità proteica), una grande ciotola di circa 800 gr. di pomodorini e olive denocciolate con circa 100 gr. di olio di oliva (per il necessario apporto lipidico), un cetriolo o un peperone, tre banane e una mela. Aveva l'accortezza di utilizzare solo olio extra vergine di oliva ottenuto da olive preventivamente denocciolate, per evitare di assumere le tossine contenute nei semi delle olive. Prima che me lo facesse notare, non avevo mai pensato che un quarto del grasso che si assume dall'olio di oliva è

in realtà olio di semi... di oliva!

Di fatto, l'assenza di frutta dolce per cena serviva anche per ridurre lo zucchero assunto complessivamente nel corso della giornata, dal momento che le varietà di molti frutti di oggi contengono troppo zucchero rispetto a quello che può essere assimilato utilizzando gli altri nutrienti presenti.

Mantenuto questo regime alimentare per un mese, passò alla seconda fase fruttariana: una mela per colazione, tre mele a pranzo e, a cena, lo stesso menù a cui era ormai abituato preceduto da un po' di frutta dolce.

Mangiò in questo modo per altri tre mesi.

A questo punto era fruttariano; mangiava cioè solo frutta, esattamente quello che mangiamo quasi tutti noi oggi, quantomeno in Europa e nel Nord America.

Mi dicevi però che poi si è spinto fino al melarismo...

Nella tarda estate si avventurò nel melarismo, praticandolo nel primo mese per 5 giorni alla settimana (gli altri 2 giorni si appoggiava allo schema alimentare già in corso) e, nel secondo e ultimo mese esperienziale, 7 giorni su 7. L'alimentazione melariana prevede di fare colazione con una mela solo se la sera precedente si è mangiata anche altra frutta, altrimenti di non mangiare

assolutamente nulla per colazione.

A mezzogiorno si pranza con 3 mele.

La sera si segue invece uno schema molto preciso: una mela a morsi, 150 grammi di mele secche (magari di consistenza diversa, ricordo che lui cominciava con quelle più morbide e facevo seguire quelle molto secche), 3 o 4 mele spremute, 2 o 3 mele frullate e, per terminare, un'altra mela a morsi.

A un certo punto decise di rendere più gradevole il frullato trasformandolo in una sorta di “minestra di mele”: lo versava in una fondina e lo arricchiva con alcuni “crostini di mela”, ottenuti tagliando a cubetti l'ultimo quarto di mela che non aveva frullato.

A me sembrava tutto così strano e non

volevo assaggiare niente, chi lo avrebbe detto che mio padre era semplicemente un precursore dell'alimentazione del futuro?

Quindi la sua esperienza da malivoro durò solo due mesi.

Ma perché rinunciò al melarismo e, soprattutto, come e quali alimenti reintrodusse?

Il suo Esperimento Alimentare terminò dopo 1 mese da vegano-crudista, 4 mesi tra le due fasi fruttariane e altri 2 mesi da melariano (dei quali, il secondo 7 giorni si 7).

Lo interruppe a fronte del disagio psicologico e del continuo, seppure

lentissimo, dimagrimento.

Come ti dicevo, rimase però al 95% fruttariano.

Per il restante 5%, riprese a mangiare moderatamente gli amidi cotti di cui tanto sentiva la mancanza, sotto forma di un po' di pane, qualche prodotto da forno e occasionalmente una pizza.

A casa, sostitui comunque completamente la pasta di grano, che ai suoi occhi aveva ormai l'aspetto di una "colla" repellente, con le zucchine crude trafilate con lo Spiromat. Non perse mai più questa abitudine ma, anzi, la diffuse tra amici e conoscenti.

Nella pratica, al risveglio mangiava una mela rossa, quindi un po' di frutta dolce per pranzo, per poi cenare con un

avocado, un piatto di “spaghetti di zucchine” conditi con un sugo al pomodoro, molte olive, qualche frutto ortaggio, una banana e una mela.

Nel giro di pochi mesi abbandonò completamente l'utilizzo dell'olio, considerata snaturante una lavorazione che estrae la sola componente grassa di un frutto, senza essere a conoscenza della complessa sinergia dei lipidi con gli altri fitonutrienti presenti nell'oliva in fase di assimilazione.

Da quando cominciò l'Esperimento non sentì mai più l'esigenza di bere, per quanto fosse solito gratificarsi con un po' di vino a cena.

Quindi solo frutta con un po' di pane a

tavola e magari una fetta di torta ogni tanto?

E mi capitava di notare che, nei primi tempi, arricchiva quello che io chiamavo il “piatto di finta pasta” (perché erano zucchine tagliate a forma di spaghetti) con un po' di formaggio grattugiato, solitamente di ricotta salata. Successivamente la sostituì con briciole di pane tostate in padella e aromatizzate con aglio e prezzemolo, per poi eliminare anche queste.

Quindi non poteva dirsi neppure vegano perché il formaggio e le uova, che sicuramente c'erano nella torta, sono entrambi prodotti di origine

animale.

Glielo osservavo anch'io da bambina, ma lui mi rispondeva che il suo obiettivo era star bene e che non si preoccupava delle etichette. Per questo scopri' sufficiente che la percentuale del peso del cibo diverso da frutta fosse complessivamente trascurabile.

Mi spiegava che, mangiando frutta, avvertiva una sazietà e una leggerezza precedentemente sconosciute e che, quando si concedeva altro, ne risentiva subito gli effetti che lo inducevano a limitarne il successivo utilizzo.

Terminato l'Esperimento Alimentare, mio papà rimase quasi completamente fruttariano solo per il piacere che gli

dava cibarsi in questo modo: pur sentendosi libero di assaggiare qualsiasi cosa, raramente desiderava farlo. Non si privò mai di nulla.

Una volta mi raccontò che, con il tempo, si rese conto che il suo desiderio di consumare qualcosa che non fosse frutta si era assestato su una piccolissima percentuale del mangiato e che, eccedendo, provava più disturbo che piacere.

Credo si possa parlare, a ragione, di un vero e proprio punto di equilibrio personale, compatibile con la vita sociale di allora, unica causa del desiderio di assaggiare dell'altro.

Secondo te perché non riuscì

nell'intento di mangiare solo mele sul lungo termine? Lo descrivi come una persona estremamente determinata.

Lo era, lo era più di chiunque altro io abbia mai conosciuto.

Inoltre era affascinato dall'idea di ridurre gradualmente il consumo di mele fino a nutrirsi di sola luce, ma non riuscì nell'intento di innescare una nuova fisiologia corporea che arrestasse il suo dimagrimento e gli consentisse di proseguire il processo di Perfezionamento Alimentare fino al passo successivo, in cui avrebbe dovuto mangiare esclusivamente mele fresche e solo a cena.

Era convintissimo che il limite della

prima fase del melarismo, quella che aveva sperimentato, fosse legato al consumo delle mele secche, ma non fu in grado di andare oltre.

Peraltro la straordinaria lucidità mentale che sperimentò in fase melariana, ben superiore a quella già elevata di un fruttariano, lo convinse di essersi assestato su un regime alimentare ottimale per il benessere del corpo, ma anche che un essere umano esclusivamente malivoro avrebbe avuto molte più opportunità di sviluppo intellettuale e spirituale.

Spesso generalizzava dicendo che ci si trova al livello evolutivo rappresentato dal cibo da cui si è attratti.

Oggi ci sono teorie che sostengono che lo sviluppo futuro dell'uomo sia limitato solo dalle vibrazioni che assorbe dal cibo di cui si nutre e che la riduzione della varietà e quantità di quest'ultimo sia l'unica strada da percorrere.

Sono però teorie in fase embrionale, io non so se crederci o meno.

Come ti raccontavo, Giorgio era già affascinato dall'idea di nutrirsi di sola luce ben 80 anni fa però, da allora, non ci sono stati sviluppi significativi in quella direzione.

Sono state idee da sempre professate da poche persone, ai miei tempi si chiamavano “respirariani” perché

sostenevano di nutrirsi di aria o Prana, dichiaravano cioè un'alimentazione “pranica”.

*Io credo che finirei con l'aver fame!
Ma tuo papà non ha sofferto la fame e
la sete durante i mesi
dell'Esperimento?*

FRUTTARISMO E MELARISMO, LA MENTE

La sensazione di fame, vera fame, è stata la prima cosa con la quale Giorgio dovette confrontarsi.

Questa sensazione pretese tutta la sua attenzione, per quanto limitatamente ai primissimi giorni di regime fruttariano: mi raccontava della fame all'avvicinarsi dell'ora di pranzo e soprattutto di cena, dopo un po' di tempo accompagnata da crampi allo stomaco, che però si risolvevano immediatamente appena cominciava a mangiare.

La sopportò, forte del fatto che aveva

letto che il bisogno nutrizionale indotto gli avrebbe fatto scambiare per fame una semplice crisi di astinenza per i cosiddetti “cibi” con i quali era stato drogato fin dall'infanzia.

In particolare, il suo stomaco avrebbe continuato a produrre i consueti succhi gastrici per digerire gli amidi cotti a cui era stato abituato e quindi ne avrebbe sentito la mancanza.

È strano che soffrì la fame solo all'inizio dell'Esperimento.

Mi aspettavo che, nella seconda fase fruttariana, mangiando solo 3 mele a pranzo, sarebbe stato molto peggio.

Ricordo che ne fu stupito lui stesso.

Passando a mangiare solo 3 mele a pranzo, scopri, con sua sorpresa, di non provare più alcuna sensazione di fame, al punto che spesso cominciava a mangiare senza alcun appetito e si forzava ad arrivare alla fine della cena. Anche gli abituali crampi prima del pasto serale erano sempre più rari.

Questo dovrebbe averlo tranquillizzato circa il fatto che, sul lungo termine, gli schemi fruttariano e melariano fossero molto ben studiati anche nell'indurre il senso di sazietà.

Come andò invece la sua esperienza con riferimento alla sensazione di sete?

Devi tener presente che, a quel tempo, si credeva che l'uomo dovesse bere, bere frequentemente e in abbondanza.

Il regime alimentare fruttariano insegnò a Giorgio che è vero l'esatto opposto: cibandosi di frutta non si prova la minima sensazione di sete.

Ricordo benissimo che mio papà trascorse un'intera estate senza bere praticamente mai, forse tre o quattro bicchieri d'acqua in 6 mesi.

Oltre a un po' di vino, ma solo per il piacere del gusto.

*Appena diventato fruttariano
scompare immediatamente la
necessità di bere?*

Giorgio non si negò mai l'acqua al primo stimolo della sete, ma, anche durante l'estate, successe molto occasionalmente e, in ogni caso, solo dopo un'intera giornata di esposizione al sole.

Questo semplicemente perché la frutta contiene molta acqua, infatti la produzione di urina fu comunque sempre particolarmente abbondante.

Gli era però sufficiente cenare anche solo con una pietanza a base di semi (pane, pasta, pizza...) perché, pur in queste occasioni bevendo durante il pasto, la notte avesse sete e cessasse completamente il bisogno di urinare - il cibo troppo "secco" pareva assorbire l'acqua in corpo.

Beh, nonna, la cosa non mi sorprende.

Oggi bere è visto come un comportamento primitivo, necessario solo a chi si è nutrito con cibo inadatto al suo corpo, che lo costringe a reintegrare l'acqua corporea che il bolo alimentare ha assorbito dall'organismo appena trovatosi nell'apparato digerente.

Esattamente le considerazioni anticipate da tuo papà a suo tempo, nel momento in cui scopriva che neppure un comportamento allora normalissimo aveva di fatto un fondamento di necessità.

In particolare, alcuni scienziati contemporanei definiscono la sete,

nello specifico, proprio come indice dell'inappropriatezza del cibo mangiato: se si prova lo stimolo della sete, significa che ci si è nutriti con alimenti decisamente non adatti al proprio organismo.

Hai però accennato a “pietanze a base di semi”, lasciandomi pensare che Giorgio abbia fatto qualche eccezione al rigore imposto dal regime di Perfezionamento Alimentare nella transizione da vegano-crudista a melariano.

Papà lasciò un po' di spazio a quelle che giocosamente chiamava “trasgressioni alimentari”.

Mi diceva di aver scoperto che il

desiderio di altri cibi è crescente man mano che ci si priva della loro varietà.

Secondo lui, mangiare frutta, con la libertà di scegliersi 3 frutti dolci a pranzo, era un regime sostenibile tutta una vita; ma era molto diverso già rimanere “a mele” da una sera a quella successiva.

Infatti, appena entrato nella seconda fase fruttariana, comincio a sentire una crescente e smodata attrazione psicologica per gli amidi cotti (pane, pasta, pizza, patate al forno) anche se, cedendo alla tentazione, provava sempre meno piacere.

Figurati che apprezzò persino una maggior difficoltà nel non trasgredire passando dal “solo mele” 5 giorni su 7,

al “sempre solo mele”, 7 giorni su 7.

Ma in cosa consistettero queste trasgressioni e a cosa era legato il desiderio? Ricordi cosa diceva mancargli?

Durante tutti i 6 mesi si concesse occasionalmente un po' di vino rosso e qualche sacchetto di mele secche, ogni 15/20 giorni un primo piatto quasi vegano o una pizza senza formaggio. Devi sapere che aspettava con ansia il momento per il quale aveva pianificato la “trasgressione alimentare”, ma anche che, una volta compiuta, gli scompariva la voglia per diversi giorni.

Quanto al vino, sono certa fosse

un'attrazione legata all'energia data dall'alcool, più che al gusto o a una vera e propria mancanza.

Dopo un po' di tempo, mi disse di poter definire con precisione la sensazione di attrazione come una sorta di “crisi da astinenza” e aver imparato a riconoscere lucidamente il “mangiare per divertimento” degli aperitivi e il “mangiare per noia” a casa.

Di fatto, ciò che più gli mancò furono le situazioni al ristorante, la scelta dei piatti, la condivisione con gli altri e la connessa gestualità.

Se ne accorse scoprendosi a leggere i menù dei locali di ristorazione passeggiando in strada; una volta mi disse che gli sembrava che la società

non avesse più nulla da offrirgli e questo stimolò in lui l'interesse per l'arte e la letteratura.

Ma, al di là di queste sensazioni strettamente legate al desiderio del cibo o alla sua mancanza, tuo papà apprezzò anche un cambiamento nel modo di pensare?

Ormai è dimostrato che il pensiero è profondamente influenzato da quello che mangiamo e oggi sono in corso parecchie sperimentazioni per studiare le correlazioni tra i diversi tipi di frutta consumati e i corrispondenti stati mentali indotti.

Ritengo che passare dal mangiare esseri viventi a mangiare frutta debba

aver avuto conseguenze importanti sul suo stato mentale.

Del resto, l'unico carburante direttamente disponibile per ogni cellula del nostro corpo è il fruttosio, e in particolare di questo si nutre il nostro cervello, per cui posso ben immaginare cosa possa aver significato assumerne improvvisamente una gran quantità a fronte di un cambio di alimentazione.

Infatti, ricordo che spesso mi raccontava che il fruttariano è estremamente lucido; ma aggiungeva anche che è, nel contempo, intollerante con chi agisce diversamente da come farebbe lui, non è disposto a cercare di capire l'altro.

Probabilmente oggi, che tutti mangiamo solo frutta, i rapporti interpersonali si sono riadattati a livello sociale a fronte del fatto che è un modo di rapportarsi ormai condiviso da tutti, ma allora Giorgio ha percepito questa sensazione in maniera molto distinta.

Della sua esperienza melariana non ricordi nulla?

Avvertì le stesse cose?

Ricordo molto bene, perché allora trovai le sue considerazioni estremamente interessanti.

Procedendo verso il "solo mele" percepì crescenti lucidità e distacco nel vedere le cose del mondo, ma sentì anche

consolidarsi una sorta di potere personale.

Tendeva a non attribuire troppa importanza a nulla e questo gli consentiva di focalizzare la sua attenzione sulle sue intenzioni, particolarmente annoiato a discutere di una quotidianità che gli sembrava ovvia nel suo dispiegarsi.

Di fatto era diventato spettatore delle sue sensazioni e dei suoi pensieri; accettava spontaneamente la Realtà con maggior distacco, senza resistervi.

Inoltre, cibandosi di sola frutta, perse in gran parte il senso del possesso, del mio e del tuo, e scomparve in lui il bisogno di sicurezza, la paura di perdere quello che possedeva, in quanto si sentiva

sicuro di sé, indipendentemente da ciò che potesse vivere.

Curiosamente si accorse che era meno coinvolto anche nella visione dei film, si identificava con minore intensità nello svolgersi della trama.

Dall'esperienza di mio padre, mi sento di poter affermare che il fruttariano, e ancor più il melariano, appaiono meno sociali rispetto agli onnivoriani, in quanto più intolleranti e disinteressati al giudizio altrui, ma probabilmente anche intrinsecamente più utili al prossimo perché più lucidi e determinati, nonché in definitiva più amorevoli e compassionevoli nei suoi confronti in quanto meno egoisti.

Come giustamente dicevi, io faccio fatica ad apprezzare tutto questo perché non ho più la possibilità di frequentare persone che si nutrono ancora di animali e piante.

Mi sembra comunque di capire che i melariani provino sensazioni analoghe ai fruttariani ma più intense.

Ma Giorgio, nel suo cambio di alimentazione, andò incontro anche a fastidi?

Certo. Già dalla seconda fase fruttariana, ma ancor più durante quella melariana, mi raccontava di manifestare una continua e spiacevole sensazione di eccessiva sensibilità, di vivere costantemente “con i nervi scoperti”.

Era certo che l'ipersensibilità fosse legata all'alimentazione perché era sufficiente una sola cena durante la quale trasgredisse la rigidità alimentare che si era imposto, per godere immediatamente di una straordinaria sensazione di pace e rilassamento.

Anche questo è molto interessante.

Dal mio punto di vista, probabilmente assuefatta alle sensazioni che mi descrivi, posso immaginare come una sorta di torpore quello in cui viveva abitualmente un onnivoriano.

Qualcosa di simile a quello che mi hanno insegnato essere la conseguenza dell'assunzione di qualsiasi altra droga, non solo alimentare.

E non sono sorpresa dal fatto che tuo padre, come ogni drogato, richiedesse periodicamente quello che fino ad allora aveva creduto fosse cibo e che ne subisse immediatamente gli effetti di intorpidimento, da lui descritti come “pace e rilassamento”.

Ma il cambio di alimentazione che conseguenze ebbe sul suo corpo e sul suo metabolismo? Trasse dei benefici?

FRUTTARISMO E MELARISMO, IL CORPO

Nel corso del suo Esperimento Alimentare, durato 7 mesi, Giorgio constatò un progressivo dimagrimento e una fisiologia corporea più pulita, accompagnata da una riduzione del metabolismo di base.

Parli di dimagrimento, ma mio bisnonno era grasso prima dell'Esperimento?

Leggevo che l'alimentazione onnivoriana ha promosso intere generazioni di obesi, prima causa della grande crisi del sistema sanitario

italiano del 2025.

Giorgio non è mai stato grasso, tuttavia già dalla prima fase fruttariana si dovette confrontare con una perdita di peso lenta, graduale e costante; il primo mese perse circa 7 chili, nonostante tenesse controllato il pH delle urine mattutino, che era sempre quasi 8.

Successivamente credette il peso assestatosi, ma di fatto quest'ultimo calò ancora, seppur molto lentamente.

Complessivamente, nei 7 mesi che lo portarono da vegano-crudista a melariano, perse circa un dozzina di chili; per un'altezza di 1,80 metri, passò da poco più di 70 chili a meno di 59.

Troppo magro.

Poi come riuscì a recuperare il suo peso ideale?

Quanto tempo ci mise?

Appena terminata la fase melariana, riprese quasi tutto il peso in poco più di un mese, solo affiancando alla frutta qualche amido cotto.

E sto parlando prevalentemente di pane e occasionalmente di una fetta di torta o di un biscotto. Null'altro gli servì per tornare a 70 chili.

Ne dedusse di non esser riuscito a innescare un'efficiente fisiologia da malivoro e che quella da fruttivoro fosse invece per lui adeguata, quella che consentiva al suo corpo di ricondursi a

un peso ottimale.

Per raggiungere questo risultato attraversò però anche una fase di sperimentazione, durante la quale comprese che, volendo intervenire su un singolo nutriente, si consegue un aumento di peso più con l'amidacea banana che con la frutta grassa.

Quindi alla fine si ritrovò con la massa corporea che aveva prima dell'Esperimento.

Tutt'altro. Dimagrire per poi ingrassare nuovamente potrebbe sembrare una sciocchezza, invece libera il corpo dal vecchio tessuto adiposo, che ha immagazzinato le tossine alimentari, e lo

sostituisce con un nuovo grasso corporeo “pulito”, più sano, proveniente da un'alimentazione consapevole.

È indubbio che il carico tossico conservato nel tessuto adiposo incida sensibilmente sulla generale percezione di benessere; ma oggi sappiamo che la massa corporea tiene memoria, nella sua struttura distribuita, anche dei principali elementi della personalità individuale, in modo da garantire la continuità della stessa nel tempo, ed è quindi molto utile la sostituzione di una parte significativa di questa massa in termini di rinnovamento potenziale.

Ricordo infatti che mio padre avvertì una sorta di “rinascita”.

Questa è spiegata anche dal fatto, recentemente scoperto, che la struttura corporea immagazzina raffinati schemi mentali di azione e reazione, assieme a sensazioni più primitive, come quella di sicurezza, banalmente legata alla disponibilità di riserve grasse addominali.

Probabilmente la fase di dimagrimento non è stata per lui psicologicamente impegnativa solo per lo stress da privazione a cui si è sottoposto, ma anche perché ha richiesto al corpo di tentare di riconfigurare dell'informazione allora sconosciuta, affinché potesse esser conservata su un supporto di volume inferiore. È stato

studiato che, in alcuni casi, questo non è neppure possibile.

Ma la ridotta massa corporea non ha avuto su di lui alcuna conseguenza fisica nel periodo dell'Esperimento?

Dalla prima fase strettamente vegano-crudista all'ultima melariana, il progressivo dimagrimento comportò per lui una parallela crescente sensibilità al freddo, semplicemente per la riduzione dello stato adiposo. Per contro, trascorse l'intera estate del lontano 2014 senza mai soffrire il caldo.

Non fu mai in grado di dirmi se si fosse ridotta anche la sottostante massa muscolare, dal momento che non soffrì una compromessa forza fisica, anche se

il volume corporeo complessivo rispecchiava indubbiamente il minor peso.

Si mantenne comunque sempre in esercizio perché è quest'ultimo a garantire una muscolatura tonica, non tanto l'apporto di nutrienti per mezzo dell'alimentazione. Nessun animale si preoccupa di avere un'alimentazione bilanciata.

Lo ricordo peraltro molto magro e questo, agli occhi di molti, suggeriva una salute cagionevole.

Invece era vero l'esatto opposto: Giorgio si sentiva bene e assolutamente non indebolito, per quanto non potesse però neppur dire di aver beneficiato di un incremento energetico, come si

aspettava dopo aver letto le esperienze di altri fruttariani. Anzi, devo precisare che inizialmente aveva meno voglia di fare esercizio fisico e mi raccontava di avvertire prima la stanchezza muscolare. Sul lungo termine invece non si sentì mai più stanco nel corso della giornata, come spesso gli capitava da vegano.

Il dimagrimento è qualcosa che abbiamo sperimentato tutti nella transizione al fruttarismo ed è semplicemente da attribuire al fatto che il corpo non trattiene più l'acqua, in quanto non è più necessaria a diluire le tossine e l'acidità generale dei tessuti. Questo, assieme al cessato gonfiore dello stato di perenne infiammazione che caratterizza chi

consuma cibi inappropriati, può dare l'impressione di una persona sofferente.

Del calo di peso mi hai parlato a lungo, accennavi però anche a una fisiologia corporea più pulita...

Mio papà osservò quasi subito che il suo corpo aveva cominciato a funzionare meglio e attribuiva questo, in gran parte, all'aver eliminato la quasi totalità del muco depositato negli organi e in circolazione nell'organismo.

Il muco non intasava più, nemmeno occasionalmente, narici e orecchie e tutto il corpo ne beneficiava.

Ben presto la pelle divenne incredibilmente elastica e idratata, al

punto da non seccare neppure in occasione di lunghe e indiscriminate esposizioni al sole estivo senza alcuna protezione solare, anche protratte per intere giornate.

Lo ricordo assumere il colore di un gambero senza però andare incontro alla consueta desquamazione cutanea nei giorni successivi.

Inoltre l'epidermide stessa era più pulita e meno sebacea, indiscutibile indice di uno stato di minor intossicazione interna. A conseguenza del fatto che il suo corpo non tratteneva più i liquidi, non sudava più quasi per nulla e i vestiti non diventavano maleodoranti, al punto che li lavava per abitudine più che per necessità.

Forse per qualche ragione connessa alla sudorazione, le zanzare smisero di essere interessate a lui e non soffrì più alcuna puntura.

So che, a quel tempo, si utilizzavano deodoranti per mascherare lo sgradevole odore del sudore di chi si cibava di tessuti animali e vegetali.

E anche che le urine e le feci di queste persone avevano un odore molto fastidioso, a seguito della putrefazione in atto nel loro intestino.

La cosa non mi sorprende, l'odore del corpo e dei suoi rifiuti è semplice conseguenza di ciò che si mangia.

Tutte cose che Giorgio vide risolversi in

pochi giorni di regime alimentare fruttariano.

Fu persino sorpreso di osservare le feci incapsulate in uno strato gelatinoso, come accade per tutti gli animali che si nutrono del loro cibo specie-specifico.

E quando vide scomparire questo piacevole effetto secondario all'introduzione delle mele secche, capì che avrebbe dovuto superare anche quella fase alimentare e consumare esclusivamente mele fresche.

Notò anche che, cibandosi di sola frutta, era scomparsa la fastidiosa sensazione di doversi lavare i denti, che abitualmente insorgeva un paio di ore dopo i pasti.

Ulteriore indice di trovarsi sulla buona

strada.

Persino molti capelli bianchi tornarono al loro colore originale, rendendolo un po' meno brizzolato.

Nonna, io però adesso vorrei chiederti conferma di una cosa.

Oggi sappiamo che l'attrazione sessuale tra esseri umani è proporzionale alla quantità di proteine assunte con l'alimentazione, quindi immagino che a quel tempo ci fosse molto più interesse per l'altro sesso di quanto non ce ne sia oggi. Lo si intuisce anche guardando la cinematografia di inizio secolo.

Si, Alice, era così, ma non scambiare

questo per un indice di maggior vitalità. L'iperproteosi generava una vera e propria dipendenza emozionale dall'altro sesso che induceva a comportamenti di cui poi spesso ci si pentiva; già cibandosi di frutta questa si è ridotta molto, scomparendo completamente tra coloro che hanno deciso di mangiare solo mele.

Devi infatti sapere che la frutta contiene fitoinibitori degli steroidi che vanno ad occupare i ricettori degli steroidi presenti nel corpo umano, non più quindi disponibili per l'attività del testosterone. Capisco tu sia incuriosita dalla cosa ma si trattava, più che altro, di un senso di incompletezza che cercava soddisfazione, di un interesse

difficilmente giustificabile a livello razionale.

Negli uomini poi si aggiungeva anche la componente fisica di un'eccessiva sollecitazione della prostata per la pressione esercitata da un intestino perennemente costipato.

Oggi noi tutti fruttariani, pur non soffrendo di alcuna incapacità fisica a fronte degli adeguati stimoli emozionali, beneficiamo della sensazione di esser già completamente appagati sotto questo punto di vista e conseguentemente abbiamo molta più energia libera da indirizzare diversamente.

Ritengo sia energia della stessa natura di quella "recuperata" dall'assenza di altre

“emozioni di base”, prima tra tutte la rabbia, ma anche di precise “intenzionalità speculative”.

Posso capire l'energia costantemente investita in emozioni tossiche quali il perenne risentimento, ma cosa intendi accennando a queste “intenzionalità”.

Penso all'energia focalizzata intenzionalmente, in particolare quella impiegata per cercare di raggiungere precisi obiettivi e per trovare risposte alle grandi domande esistenziali.

L'uomo malivoro ha ben poco interesse per le speculazioni di filosofie e religioni, quello fruttivoro poco più, ma l'onnivoro ne era ossessionato a

conseguenza di un continuo immotivato struggersi.

Giorgio notò infatti ben presto la scomparsa del suo interesse per le pratiche meditative, che cominciarono a sembrargli del tutto superflue.

Peraltro, praticando qualsiasi esercizio energetico, osservò anche che era estremamente sensibile. A conferma della gran quantità di energia libera a disposizione nel suo organismo.

Nell'esperienza di Giorgio, noto spesso che le sensazioni da malivoro sono analoghe a quelle da fruttivoro ma più intense.

Esattamente.

E aggiungo che si consolidano nel tempo, aumentando anche in intensità, nel mantenere a lungo un determinato regime alimentare. Questo è stato osservato scientificamente.

Parlavi anche di un rallentamento del metabolismo di base nel corso dell'Esperimento, a cosa ti riferivi?

Devi sapere che l'alimentazione usuale a quel tempo trasformava l'organismo in una vera e propria fornace perché il sistema digerente era molto sollecitato dal continuo e innaturale processo di digestione di proteine animali.

Il corpo doveva “assimilare”, cioè render simile a cibo a lui adatto,

qualcosa di tanto diverso e questo richiedeva molta energia, che in parte veniva poi dispersa come calore.

Durante il percorso di Perfezionamento Alimentare si assiste sempre a un graduale rallentamento del metabolismo: l'organismo si abitua lentamente a bruciare meno calorie ed entra nella modalità di risparmio energetico che oggi tutti consideriamo normale.

Questo è il motivo per cui nel 2095 viviamo mediamente molto più a lungo che nel 2015: allora logoravamo il nostro corpo forzandolo ad assimilare “carburante” per il quale non era stato studiato.

Ma tuo papà come poté rendersi conto

del rallentamento del suo metabolismo?

Se ne accorse casualmente una sera a letto durante la fase melariana, percependo i suoi battiti cardiaci più lenti dei minuti secondi: li misurò subito e, con sua sorpresa, scoprì che il suo cuore batteva 45 volte al minuto!

Nel corso di misurazioni successive, anche diurne, notò che i battiti erano sempre tra i 45 e i 55 al minuto.

Nonostante a quel tempo fosse normale un battito cardiaco intorno alle 75 volte al minuto, la cosa non lo preoccupò, né gli sembrò patologica, perché allineata con gli altri parametri fisiologici; ad esempio, la pressione sanguigna era

55/110. Anche questo sarebbe stato considerato strano da un medico dell'epoca.

Ma si teneva controllato anche per mezzo degli abituali esami del sangue e delle urine?

Lo fece, su pressione di familiari e amici preoccupati per la sua salute.

Alla fine del libro trovi i suoi esami sangue/urine al termine dell'Esperimento Alimentare, dove non si evidenzia alcuna carenza; a sommaria conferma del suo stato di buona salute generale dopo 6 mesi di solo frutta, di cui gli ultimi 2 cibandosi quasi esclusivamente di mele.

Sono esami generici, ma indubbiamente indicativi.

Fra l'altro, ripetendoli con cadenza annuale, dimostrò che i valori si mantenevano assolutamente nei range suggeriti, compresi quelli proteici, con abbondanza di globuline gamma (gli anticorpi di difesa contro gli agenti estranei all'organismo) ed un pH spesso intorno a quello del sangue (7,5).

Questo dimostra che, anche dopo anni di alimentazione scorretta, l'uomo può tornare a nutrirsi con il suo cibo specie-specifico transitando da un periodo di riadattamento sostanzialmente breve, pochi mesi, e beneficiando, da subito,

dell'appropriatezza del nuovo regime alimentare.

Inoltre, cambiare alimentazione è un modo molto efficace per cambiare la propria vita, in quanto consente di slegarsi dalle abitudini e dai richiami collegati ai cibi diventati consueti. Infatti, quando si mangia un qualsiasi alimento, una parte della mente torna allo stato in cui mi trovava l'ultima volta che se ne è mangiato, in maniera più o meno conscia.

Cibandosi di sola frutta, ci liberiamo da una gran quantità di áncore che ci rimandano al nostro passato e che con questo pretendono continuità.

Ma cosa insegnò a Giorgio questa esperienza?

UN'ESPERIENZA FORMATIVA

Ricordo mio papà al termine del suo Esperimento Alimentare, il giorno della mia Cresima.

Mi spiegò di aver fatto un'esperienza straordinaria che gli aveva insegnato parecchie cose.

Prima tra tutte, in quei mesi sviluppò una lucida attenzione al cibo e guadagnò una spiccata consapevolezza di ciò di cui si cibava, queste due cose lo accompagnarono per tutto il resto della vita: non mangiò mai più distrattamente. Inoltre, un regime tanto restrittivo

scatenò in lui il piacere di cucinare, passione precedentemente sconosciuta a Giorgio.

Proprio legato all'aspetto privativo, puoi confermarmi che la dipendenza da un'alimentazione inappropriata per l'essere umano, continuata però fin dall'infanzia, è più forte di quella da qualsiasi altra droga?

Assolutamente sì.

Papà, più di una volta, mi disse di aver vissuto sensazioni della stessa natura di quelle con cui viene abitualmente descritta una crisi di astinenza di un tossicodipendente.

Imparò cos'è una dipendenza e fu

un'esperienza molto forte.

Riconobbe la sua dipendenza dal “non-cibo droga” ma, nel contempo, mi hai detto che cedette al bisogno di pianificare occasionalmente delle “trasgressioni alimentari”.

Mi sembra che non sia stato poi tanto determinato, o almeno non quanto mi vuoi far credere.

Ascolta, Alice, le dipendenze hanno una componente fisica e una psicologica, ma sono sempre sostenute dal contesto ambientale.

Oggi, in una società di fruttariani, un onnivoriano potrebbe facilmente convertirsi a un'alimentazione a base di

frutta; ma nel 2015 non era altrettanto facile proprio perché un fruttivoro era una mosca bianca.

Giorgio aveva una determinazione che non ho ritrovato in nessun altro uomo; era infatti convinto del fatto che moderati cambiamenti nel regime alimentare non servano a nulla, esattamente come non riduce la probabilità di morte guidare a 190 km/h anziché a 200 km/h.

Del resto, nel cedere alle trasgressioni, si convinse di assecondare la biochimica del suo cervello che, soprattutto in fase melariana, gli faceva pensare al cibo quasi l'intera giornata.

Le cose non stavano però esattamente in questo modo.

Infatti, negli anni immediatamente successivi, la scienza avrebbe riconosciuto in maniera definitiva il ruolo primario dell'ambiente nelle dipendenze; allora però se ne sapeva veramente poco.

E quando parlo di “ambiente” mi riferisco prevalentemente al contesto sociale, è il motivo per cui negli anni 30 vennero chiuse le comunità per il recupero dei tossicodipendenti, a favore di una loro reintegrazione monitorata nella struttura sociale a cui appartenevano prima di drogarsi.

Quindi potremmo dire che, nel contesto dell'epoca, lo stesso trasgredire facesse parte di un sano equilibrio

contro infelicità e insoddisfazione, tossine peggiori di quelle alimentari.

Si e mio papà imparò anche fin dove e a quale costo ci si può mettere alla prova e come reagisce il corpo quando ci si concede una trasgressione.

Anche queste furono esperienze significative che affiancarono la comprensione di cosa significhi il termine “disciplina”, inteso come indipendenza dalle sollecitazioni del proprio apparato psicofisico.

Hai parlato di desiderio di conoscere attraverso la sperimentazione ma, secondo te, è stato solo quello a spingere tuo padre a sottoporsi a tanto

rigore?

Sai, a quel tempo nessuno sapeva nulla di alimentazione ed era un continuo scontro tra luminari, ugualmente accreditati a livello internazionale, con idee diametralmente opposte e un susseguirsi di diete alla moda; infatti per il 99% delle persone in Italia l'attenzione a quello di cui ci si nutriva era finalizzata esclusivamente al controllo del peso, perché le Industrie Alimentari avevano interesse a far credere che il cibo si riducesse ad apporto calorico, facilmente smaltibile con l'attività fisica, piuttosto che affrontare con il consumatore un discorso ben più scomodo circa il reale

nutrimento offerto dai loro prodotti a lunga conservazione.

Una volta chiesi a papà cosa lo avesse spinto a modificare la sua alimentazione e mi rispose che era stata la precisa sensazione di essersi cibato di qualcosa di “sporco” che insorgeva in bocca dopo i pasti.

Sensazione corretta, peraltro, perché da fruttariano non ebbe più nemmeno la necessità di recarsi periodicamente dal dentista per la consueta ablazione del tartaro, che non si accumulava in nessun modo sui denti.

Certo non poteva immaginare quanto quello di cui si nutriva stesse intasando l'interno del suo organismo, perché anche lui credeva che raffreddore e

tosse fossero fenomeni normali nel corso del periodo invernale.

Scoprire poi che forti raffreddamenti arrivano a provocargli al massimo un po' di intontimento verso sera, ma nessuna sintomatologia influenzale, gli confermò la conseguita pulizia interna del suo corpo che non aveva più muco da espellere.

Persino gli occhi cisposi al risveglio furono presto solo uno spiacevole ricordo, le ghiandole lacrimali avevano cessato completamente l'ipersecrezione mucosa notturna, e le orecchie non producevano più cerume in eccesso rispetto a quello fisiologicamente necessario.

E tutto questo, congiuntamente al ricostituito peso corporeo, tornando da malivoro a fruttivoro, gli consentì di raggiungere uno stato di benessere psicofisico a cui non seppe più rinunciare.

Del resto, non mi sorprende si sentisse tanto bene, assumendo finalmente dal cibo il giusto apporto di enzimi e di micronutrienti presenti esclusivamente nella frutta.

E poi mi sento di poter affermare che la correlazione tra benessere e alimentazione fruttariana non ha bisogno di tante spiegazioni, è soprattutto empirica.

Esatto.

I 7 mesi di Esperimento furono per lui molto interessanti ma anche propedeutici a definire un equilibrio alimentare personale di soddisfazione, sia nutrizionale che psicologica.

Ritenne che cibarsi di sola frutta fosse il miglior compromesso tra il torpore in cui si addormenta l'onnivoriano e l'eccessiva sensibilità del malivoro e dell'asceta che digiuna.

Il tutto con un po' di spazio a qualche eccezione, inevitabile nella società metropolitana di quel tempo.

Eccezioni che però furono sempre limitate dal desiderio che presto si esauriva, piuttosto che da un forzato rigore.

Per questo lo chiamò equilibrio.

Nel tempo, l'alimentazione fruttariana gli permise di conseguire anche una nuova sensibilità, quasi cibarsi di altri esseri viventi tanto a lungo avesse attenuato congiuntamente pulizia e potenzialità di corpo e mente.

Come ti spiegavo, gli effetti di un cambio del regime alimentare sono gradualmente e cumulativi nel tempo.

In definitiva ebbe solo occasione di sperimentare in anticipo, rispetto al resto umanità, gli incredibili benefici derivanti dal tornare a fornire al nostro meraviglioso corpo il carburante per il quale è stato progettato.

Nulla di più semplice di una cosa tanto

semplice.

GLI ESAMI AL TERMINE DELL'ESPERIMENTO

Nelle 10 pagine che seguono vengono allegati gli esami di sangue e urine originali di Giorgio al termine dell'Esperimento Alimentare.

Il tutto a provare il suo buono stato di salute generale trascorsi 6 mesi di alimentazione fruttariana, di cui gli ultimi 2 vissuti nel più ristretto regime melariano.

BOGONI GIORGIO VALENTINO

MSP: Y845380

EPISODIO: 1-857047-14

Sesso: M

Data di nascita: 24/04/1967



CENTRODIAGNOSTICOITALIANO



LIFE FROM INSIDE

Referto firmato digitalmente.
Direttore: Dott. Vittorio Grazioli



Sistema Sanitario

**Regione
Lombardia**


 PRELIEVO DEL 24/10/14 PAG. 1
 40064 SANITARIA PERSONALE N. Y845380
 DATA DI NASCITA 24/04/1967 SESSO M

 LB- 110-18 CORSO ITALIA
 8563624 63793A 1-857047-14 30.10 141
 MEDICO CURANTE

 BOGONI GIORGIO VALENTINO
 VIA CHIARAVALLE 7
 20100 MILANO (MI)

E S A M E	RISULTATO	VALORI DI RIFERIMENTO	METODO	UNITA' DI MISURA
EMATOCHIMICA				
GLUCOSIO DIGIUNO P.	77.	60. - 110.	ENZIMAT-COLORIM	MG/100ML
TRIGLICERIDI	98.	40. - 170.	ENZIMAT-COLORIM	MG/100ML
COLESTEROLO TOTALE	139.	125. - 200.	ENZIMAT-COLORIM	MG/100ML
HDL COLESTEROLO	41.		ENZIMAT-COLORIM	MG/100ML
RISCHIO VASCOLARE AUMENTATO PER VALORI INFERIORI A 35 MG/100ML.				
LDL COLESTEROLO	79.			MG/100ML
VALORI DESIDERABILI:		INFERIORI A 130 MG/100ML		
VALORI DI RISCHIO VASCOLARE MODERATO:		DA 130 A 159 MG/100ML		
VALORI DI RISCHIO VASCOLARE ELEVATO:		SUPERIORI A 160 MG/100ML		
CREATININA SIERO	0.94	0.70 - 1.20	ENZIMATICO	MG/100ML
eGFR	92.	60. - 160.		ML/MIN
(ESTIMATED GLOMERULAR FILTRATION RATE, VELOCITA' DI FILTRAZIONE GLOMERULARE STIMATA), CALCOLATA SECONDO LA FORMULA MORD E NORMALIZZATA PER UNA SUPERFICIE CORPOREA STANDARD DI 1.73 MQ VALIDO PER LA POPOLAZIONE ADULTA, NON IN STATO DI GRAVIDANZA E NON PER I SOGGETTI GRAVEMENTE DEFEDATI.				

BOGONI GIORGIO VALENTINO
VIA CHIARAVALLE 7
20100 MILANO (MI)

MEDICO CURANTE

LB- 110-18 CORSO ITALIA
8563624 63793A 1-857047-14 30.10 14

PRELIEVO DEL 24/10/14
400003 SANT'AMBROGIO PERSONALE N. Y845380
DATA DI NASCITA 24/04/1967 SESSO M



CDI

E S A M E	RISULTATO	VALORI DI RIFERIMENTO	METODO	UNITA' DI MISURA
ELETTROFORESI SIEROPROTEINE				
ALEMUNA			ELETT. CAPILLARE	PERCENTO
GLOBULINE ALFA 1	58.4	55.8 - 66.1		PERCENTO
GLOBULINE ALFA 2	3.3	2.9 - 4.9		PERCENTO
GLOBULINE BETA 1	7.3	7.1 - 11.8		PERCENTO
GLOBULINE BETA 2	6.5	4.7 - 7.2		PERCENTO
GLOBULINE GAMMA	5.3	3.2 - 6.5		PERCENTO
RAPPORTO ALB/GLOB	19.2 *	11.1 - 18.8		PERCENTO
	1.40	1.10 - 2.40		
ELETTROFORESI SIEROPROTEINE				
ALEMUNA				G/DL
GLOBULINE ALFA 1	4.32	3.68 - 4.76		G/DL
GLOBULINE ALFA 2	0.24	0.21 - 0.35		G/DL
GLOBULINE BETA 1	0.54	0.51 - 0.85		G/DL
GLOBULINE BETA 2	0.48	0.34 - 0.52		G/DL
GLOBULINE GAMMA	0.39	0.23 - 0.47		G/DL
	1.42 *	0.80 - 1.40		G/DL
PROTEINE TOTALI SIERO	7.40	6.50 - 8.50	BIURETO	G/100ML
GAMMA GT	32.	1. - 59.	P-NITRO ANILIDE	U.I./L
AST (SGOT)	30.	1. - 35.	U.V. NADH	U.I./L
ALT (SGPT)	30.	1. - 43.	U.V. NADH	U.I./L

PAZIENTE BOGONI GIORGIO VALENTINO VIA CHIARAVALLE 7 20100 MILANO (MI)	LB- 110-18 CORSO ITALIA 8563624 63793A 1-857047-14 30.10 141 MEDICO CURANTE	PRELIEVO DEL 24/10/14 PAG 3 400681 SANITARIA PERSONALE N. Y845380 DATA DI NASCITA 24/04/1967 SESSO M	CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO 
--	---	---	---

E S A M E	RISULTATO	VALORI DI RIFERIMENTO	METODO	UNITA' DI MISURA
EMATOLOGIA -----				
ES. EMOCROMOCITOMETRICO				
GLOBULI BIANCHI				
GLOBULI ROSSI	6.2	4.1 - 12.1		1000/MM3
EMOGLOBINA	5.00	4.18 - 6.25		MILIONI/MM3
EMATOCRITO	15.3	13.3 - 17.9		G/DL
VOLUME MEDIO	44.6	35.4 - 52.1		PERCENTO
CONTEN. MEDIO EMOGLOB	89.	78. - 102.		FEMTOLITRI
CONCENTR. MEDIA EMOGL	30.6	24.9 - 35.3		PICCOGRAMMI
IND. DISTRIB. GL. ROSSI	34.3	31.9 - 36.9		G/DL
IND. DISTRIB. GL. ROSSI	13.8	9.5 - 18.8		PERCENTO
IND. DISTRIB. GL. ROSSI	45.2	37.0 - 54.0		FEMTOLITRI

E S A M E	RISULTATO	VALORI DI RIFERIMENTO	METODO	UNITA' DI MISURA
FORMULA LEUCOCITARIA				
GRANULOC. NEUTROFILI	60.5	41.3 - 76.4	CITOMETRIA FLUS	PERCENTO
GRANULOC. EOSINOFILI	1.0	0.0 - 7.0		PERCENTO
GRANULOC. BASOFILI	0.8	0.0 - 2.4		PERCENTO
LINFOCITI	28.2	18.4 - 49.3		PERCENTO
MONOCITI	9.5	2.0 - 11.0		PERCENTO
NEUTROF. CONTA ASS.	3.78	1.88 - 8.34		1000/MM3
EOSINOF. CONTA ASS.	0.06	0.00 - 0.53		1000/MM3
BASOFILI CONTA ASS.	0.05	0.00 - 0.19		1000/MM3
LINFOCITI CONTA ASS.	1.76	1.14 - 4.07		1000/MM3
MONOCITI CONTA ASS.	0.59	0.13 - 1.10		1000/MM3
VALUTAZ. PIASTRINE			IMPEDENZIOMETR.	1000/MM3
CONTEGGIO	267.	150. - 450.		FEMTOLITRI
VOLUME MEDIO	9.8	9.0 - 13.0		PERCENTO
TROMBOCRITO	0.28	0.13 - 0.41		
SIEROLOGIA				

PROTEINA C REATTIVA	0.00		IMMUNOTURBIDIM.	MG/100ML
VALORI DI RIFERIMENTO				
0.00 - 0.50				
ASSENZA DI PROCESSI INFIAMMATORI				
0.50 - 1.00				
POSSIBILITA' DI PROCESSO INFIAMMATORIO NON ACUTO				
1.00 - 10.00				
OLTRE 10.00				
PROCESSO INFIAMMATORIO ACUTO LIEVE O MODERATO				
PROCESSO INFIAMMATORIO ACUTO ED ESTESO				

PAZIENTE BOGONI GIORGIO VALENTINO VIA CHIARAVALLE 7 20100 MILANO (MI)	LB- 110-18 CORSO ITALIA 8563624 63793A 1-857047-14 30.10 141 MEDICO CURANTE	PRELIEVO DEL 24/10/14 40064 SANITARIA PERSONALE N. Y845380 DATA DI NASCITA 24/04/1967 SESSO M	CENTRO DIAGNOSTICO ITALIANO 
--	---	---	---

E S A M E	RISULTATO	VALORI DI RIFERIMENTO	METODO	UNITA' DI MISURA
IMMUNOMETRIA -----				
TIREOTROPINA (TSH) -----	1.73	0.35 - 5.50	IMMUNOMETRICO	MICROUN./ML
URINE -----				
ES. CHIMICO DELLE URINE COLORE ASPETTO PH	GIALLO PA. LIMPIDO			
PROTEINE GLUCOSIO CORPI CHETONICI	6.5 ASSENTI ASSENTI	5.0 - 7.0	STRUMENTALE	MG/L G/DL
EMOGLOBINA PIGMENTI BILIARI UROBILINOGENO NITRITI PESO SPECIFICO	ASSENTI ASSENTI ASSENTI ASSENTI	1004. - 1034.		E.U./DL

