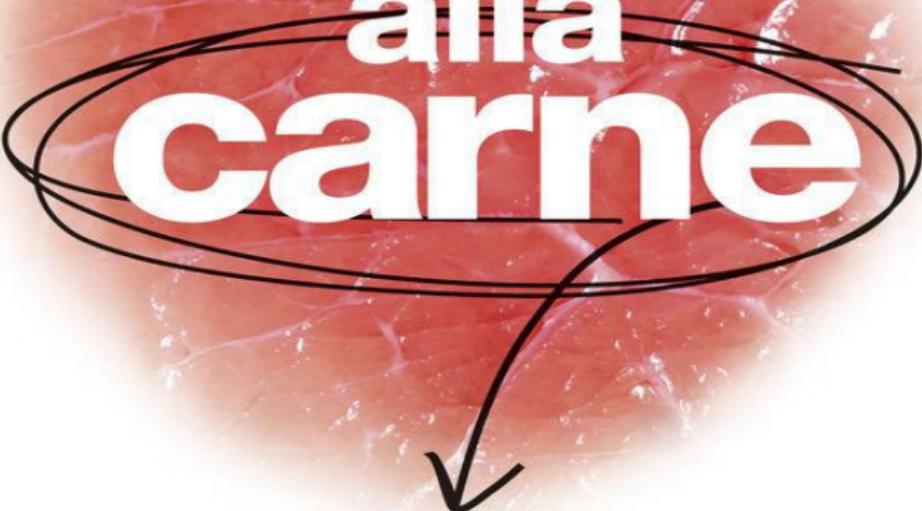


**Franco Berrino**  
**Michele Emiliano**  
a cura di **Pino Africano**

# Processo alla carne

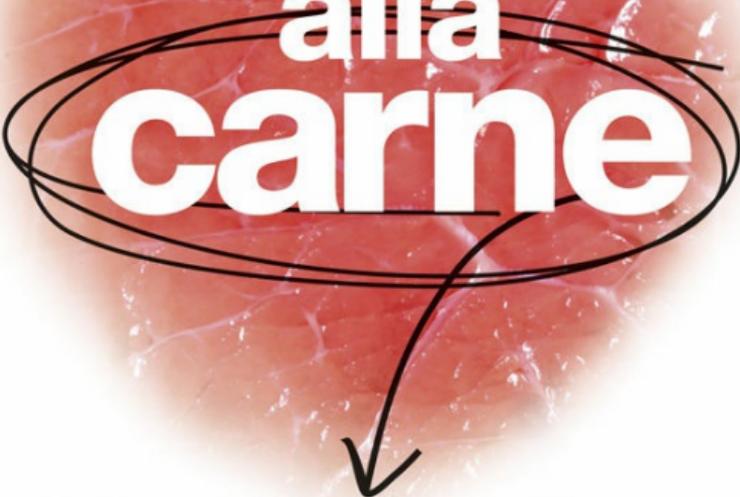


Tutto quello che non ci hanno  
**mai detto**  
sul rapporto  
tra **cibo** e **cancro**  
(e non solo)

**ES** ONDA

**Franco Berrino**  
**Michele Emiliano**  
a cura di **Pino Africano**

# Processo alla carne



Tutto quello che non ci hanno  
**mai detto**  
sul rapporto  
tra **cibo** e **cancro**  
(e non solo)

ES *ONDA*

**Franco Berrino**  
**Michele Emiliano**  
**Antonio Moschetta**

**SAGGIO**

# **PROCESSO ALLA CARNE**

**Tutto quello che  
non ci hanno  
mai detto  
sul rapporto tra  
cibo e cancro  
(e non solo)**

A cura di Pino Africano

eS *ONDE*



Prima edizione a stampa: Settembre  
2016

Prima edizione in versione digitale:  
Novembre 2016

© 2016 by Edizioni Sonda, Casale  
Monferrato (Al)

Tutti i diritti riservati

ISBN 978 88 7106 997 5

Coordinamento: Antonio Monaco

Copertina: Sonia Lacerenza

Redazione digitale: Andrea

Costanzo

Implementazione: Sonia Lacerenza

È vietata la riproduzione

anche parziale o a uso interno o  
didattico  
e con qualsiasi mezzo effettuata,  
compresa la fotocopia, non  
autorizzata.

Non è altresì consentito copiare e  
divulgare l'e-book  
o sue parti o modificarlo in alcun  
modo.

I lettori che desiderano essere  
informati  
sulle novità pubblicate dalla nostra  
casa editrice  
o esprimere le proprie  
considerazioni su questo libro  
possono scrivere, e comunque

rivolgersi a:

**EDIZIONI SONDA**



corso Indipendenza 63

15033 Casale Monferrato (Al)

tel. 0142 461516 - fax 0142 461523

e-mail: [sonda@sonda.it](mailto:sonda@sonda.it)

web: [www.sonda.it](http://www.sonda.it)

# GLI AUTORI

## **Pino Africano**

È l'anima dell'Associazione LaSaluteMeLaMangio, nonché fondatore e presidente della stessa. Dalle straordinarie doti comunicative, si dedica da oltre 25 anni con passione e originalità, a diffondere le sue conoscenze sullo stretto rapporto tra alimentazione e salute. Autore del libro best seller

*Aprite le Orecchiette*, e ideatore di numerosi format teatrali, compreso l'originalissima *The food opera*, opera in un atto e sette scene, in cui come voce recitante, riprende i punti salienti sul tema alimentazione e salute.

Tra i titoli che possiede, agitatore scientifico è quello che gli piace di più.

# **Franco Berrino**

Medico, epidemiologo, già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Nella sua attività quarantennale di ricerca e prevenzione ha promosso lo sviluppo dei registri tumori in Italia e coordinato i registri tumori europei per lo studio della sopravvivenza dei malati (Progetto EURO CARE). Ha coinvolto decine di migliaia di persone in studi sulle cause delle malattie croniche (Progetti ORDET e EPIC). I risultati

gli hanno consentito di promuovere sperimentazioni per modificare lo stile di vita allo scopo di prevenire l'incidenza e la progressione dei tumori (progetti DIANA).

# Michele Emiliano

Ha praticato il basket da professionista arrivando a giocare in serie B con la squadra del CUS Bari. Magistrato, ufficialmente in aspettativa, presidente della Regione Puglia, già sindaco di Bari. Un omone impetuoso, schietto, con un faccione simpatico, con un senso istintivo dell'umorismo fuori da comune, anche verso il potere. Da pubblico ministero di Bari, dopo aver indagato, sgominò le gang della Sacra corona unita nel gigantesco quartiere Japigia, lì dove poi, nel

quartiere al limite della legalità, da candidato sindaco, bussava a tutte le porte per cercare i voti.

Nel 2013 firmò un'ordinanza che vietava di «sostare in strada con atteggiamento di sfida, presidio o vendetta», pena una multa compresa tra i 25 e i 500 euro.

Da sindaco finì nell'occhio del ciclone per aver accettato anni prima un regalo in pesce da parte degli imprenditori. Chiese scusa per l'errore politico: «Non ho tenuto distinta la politica dall'imprenditoria, ma se qualcuno pensa di potermi mandare a casa solo per qualche chilo di pesce e

cozze pelose, si sbaglia: rimarremo qui consapevoli degli errori commessi, con la determinazione che solo le persone perbene riescono a mettere insieme».

Emiliano non molla mai. Se davanti gli passa un ceffo in moto, gli strilla: «Il cascoooo!!!».

Capita che quello, suo vecchio imputato, si giri e lo riconosca: «Scusate, *dottò*».

# **Antonio Moschetta**

Esperto di Nutrigenomica, cioè la scienza che studia come il cibo può intervenire sul DNA attivando i geni che impediscono l'insorgenza di alcune patologie.

Già direttore scientifico dell'Istituto Oncologico di Bari, è professore di medicina interna e nutrizione clinica all'Università degli Studi di Bari e ambasciatore dell'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (AIRC).

Per le sue scoperte nell'ambito della entero-endocrinologia, nel

2014 gli è stato assegnato il prestigioso premio Richard E. Weitzman Award della Endocrine Society a Chicago. A detta di tutti quelli che hanno avuto la fortuna di conoscerlo, la grandezza del suo cervello è ben poca cosa di fronte a quella del suo cuore.

# PREFAZIONE

*di* Pino Africano

# **AMATEMI SUBITO, COSÌ EVITATE LA CODA**

Diplomato Perito industriale e presa la specializzazione di assistente tecnico di impianti oleari, ebbi il privilegio di lavorare per un paio di anni con l'ingegnere Amilcare Baglioni, probabilmente la migliore «mente» che il settore oleario abbia mai avuto. All'epoca, circa 35 anni fa, non avevo il minimo sospetto che quel percorso professionale mi avrebbe portato a

dedicarmi alla salute della gente.

# **PERCHÉ QUESTO, PERCHÉ QUELLO, PERCHÉ QUELL'ALTRO...**

Mi chiedevo, come mai l'olio extravergine di oliva è migliore di quello di semi? C'è un motivo, oppure il buon Dio ha fatto discriminazioni?

La risposta me la diede Baglioni, cenando in una trattoria di Alberobello: l'extravergine si ottiene per una naturale spremitura a freddo, mentre l'olio semi si

estrae con esano, *praticamente benzina*, ad altissima temperatura. «Sa di cotto e puzza», mi disse, «per renderlo *commestibile* bisogna eliminare odore, colore e sapore; alla rettifica è desolventizzato, deacidificato, decerato, degommato, decolorato, deodorato...».

# **CRESCETE E MORTIFICATEVI**

«È una vera porcheria» continuò, «forse è meglio mangiare quello che metto nella mia Fiat 131».

Rimasi scioccato, pensavo che stesse scherzando, e invece no, era tutto terribilmente vero. Come può essere venduto un prodotto che è stato completamente immerso nella benzina?

Oli di semi di marca e non, sottoli, maionese, insalata russa, biscotti, tarallini, dadi da brodo, gelati, panna vegetale, pizze

surgelate...

Pensai: «È questo l'abominio della desolazione profetizzato nella Bibbia (Daniele 9,27) o c'è di peggio? ».

# QUATTRO SALTI IN *BARELLA*

È di maggio 2016 il dossier dell'EFSA (European Food Safety Authority, l'autorità per la Sicurezza Alimentare Europea) dal quale si evince che gli oli vegetali ottenuti mediante processo di raffinazione ad alte temperature contengono tre sostanze tossiche, una delle quali classificata come **genotossica** e **cancerogena**

([www.efsa.europa.eu/it/press/news](http://www.efsa.europa.eu/it/press/news),

# A PARTE IL GENIO, SONO NORMALISSIMO

Dopo una serie di esperimenti ottenemmo solo per spremitura meccanica, a meno di 20°C, l'olio dai semi di girasole. Le Fiere specializzate di Bologna, Norimberga, Parigi e New York ci diedero la certezza di aver prodotto il migliore olio di girasole al mondo.

Prima analisi: 76 mg di vitamina E/100g.

È tanta? È poca? Era necessario capire questo risultato. Iniziai perciò a studiare gli alimenti e da

quel momento non ho più smesso.

# MA TI ORRENDI CONTO?

Mi accorsi immediatamente che sui libri scritti da «esperti» sul cibo c'era (e c'è) scritto tutto e il contrario di tutto: la carne fa bene *la carne fa male*, il latte fa bene *il latte fa male*, mangia tanto la mattina *non mangiare per niente*, e chi più ne ha più ne metta...

A chi credere?

# **SE NON FOSSE URGENTE NON MI SAREI PERMESSO**

Gli studi di cui ci si può serenamente fidare sono quelli emanati da Istituzioni pubbliche, per esempio dal World Cancer Research Found (Fondo mondiale per la ricerca sul cancro), in quanto si basano su evidenze scientifiche epidemiologiche, forti del beneplacito di molti centri di ricerca fra i più prestigiosi al mondo, tra i

quali c'è il nostro Istituto Nazionale  
dei Tumori di Milano.

# CORSI, MA GIUNSI?

Come dicevo, iniziai a studiare l'influenza che il cibo ha sulla nostra salute e da allora non ho più smesso. Lo faccio con passione. È il mio lavoro. È praticamente *il mio unico hobby*.

Man mano che studiavo, scoprivo i segreti per beneficiare di una salute superba, o anche per recuperarla se compromessa, grazie agli studi di grandi medici del passato, e cito per tutti quelli della dottoressa Catherine Kousmine, che fecero le loro ricerche in

solitudine e da emarginati, perché non in linea con gli interessi delle case farmaceutiche.

«Se sai come risolvere *definitivamente* molti problemi di salute della gente - *colesterolo e stitichezza, per esempio* - la soluzione non puoi tenercela per te», mi dicevo, quindi decisi di insegnare quello che sapevo. L'ho fatto tenendo corsi in scuole di ogni ordine e grado, dalle materne alle superiori, e anche facendone di post universitari.

Recentemente come «esperto» sono stato relatore sia all'Istituto Tumori Giovanni Paolo II di Bari, al

Convegno *L'educazione alimentare nella Prevenzione dei Tumori Gastrointestinali*, sia al seminario *Comunicare la Salute*, rivolto alla formazione dei giornalisti, organizzato dal Comune di Acquaviva delle Fonti con l'Ordine dei giornalisti, l'Ospedale Miulli e l'Università di Bari.

# **COSA DIRE SE LA VEDE PINO, COME DIRLO SE LA VEDE GENNARO**

Conosco Gennaro Nunziante dai tempi dell'oratorio. Esperto di comunicazione senza pari e regista dei film di Checco Zalone, per anni è stato responsabile della programmazione di note emittenti televisive pugliesi. Quando ci vedevamo, lo aggiornavo sui numerosi scandali dell'industria alimentare e di chi gestisce la salute

pubblica. Lui ascoltava e io parlavo, parlavo...

Un bel giorno mi telefonò: «È arrivato il momento di dire in televisione quello che a me dici da anni». Ma come dovevo dirle quelle cose?

Gennaro aveva una idea: dovevo farlo attraverso delle «pillole» televisive da mandare in onda in un Talk Show, vestito con una camicia di forza.

Che erano mai queste *pillole*?

Ero perplesso e con me anche chi mi conosceva bene. «Per la cultura che hai, chissà le arie che ti dovresti dare. Altro che camicia di

forza...!».

# INTANTO ERANO IN TANTI

Nonostante le mie iniziali perplessità, il programma ebbe davvero un grande successo e in particolare lo ebbero le mie «uscite da pazzo» con la camicia di forza che, come si suol dire, *bucarono lo schermo*.

Erano in tanti a voler sapere dove poter trovare tutte le cose che consigliavo. Nacque così l'esigenza di metterle insieme, quelle «pillole», e in seguito ciò si realizzò con la pubblicazione del mio primo

libro *Aprite le Orecchiette.*

# IL PUNTO OSCURO MI FU FIN TROPPO CHIARO

Per scriverlo, ho impiegato tre mesi, ma per completarlo e «rfinirlo» ho impiegato altri 2 anni e nove mesi... Però, per dare credibilità ad *Aprite le Orecchiette*, avevo bisogno di qualcuno che mi facesse la prefazione, e non doveva essere uno qualsiasi, visto che molte delle informazioni contenute nel libro erano controcorrente rispetto al sapere diffuso della gente.

Chi potevo contattare che alla  
preparazione scientifica unisse  
anche il prestigio?

# FRANCO BERRINO, E CHI SE NO?

A Berrino non l'ho mai detto, ma ho sognato di avere una sua prefazione. Ho fatto di tutto per contattarlo, l'ho anche perseguitato telefonicamente, ma alla fine ci sono riuscito e mi ha ricevuto all'Istituto dei Tumori. Gli ho consegnato il manoscritto pregandolo di eliminare ciò che non andava bene. Dopo tre giorni mi telefona: «Questo è il libro che avrei voluto scrivere io».

Da un punto di vista

professionale nulla poteva farmi più felice di quelle parole. Uno scienziato di statura mondiale, probabilmente in materia la più importante autorità che abbiamo in Italia, dice questo del mio libro... C'erano tutti i motivi per esultare!!!

Ma quale premio Oscar, ma quale premio Campiello, ma quale premio Strega, *ma quale, ma quale, ma quale...???*

# MO' LO CHIAMO

«Come sarebbe bello se tutte le verità che ci tengono nascoste, la gente le potesse sentire direttamente da Berrino», pensai.

«Professore, che ne dice se le organizzo una serata a Bari per parlare di prevenzione? ».

«Sai già la data? ».

# L'OMONE FA LA FORZA

Michele Emiliano mi aveva visto molte volte in televisione nei panni del «matto», in camicia di forza. Un giorno in un bar, in occasione di una sua campagna elettorale, stringendomi la mano mi fece i complimenti dicendomi che apprezzava molto il mio personaggio e ciò che comunicavo in merito alla salute. Nel tempo non mi ha mai fatto mancare il suo sostegno istituzionale, non solo economico, per le iniziative che

promuovevo e, pur non avendolo mai detto esplicitamente, mi ha fatto sempre *sentire* che sarebbe stato al mio fianco, a sostegno della causa «Salute».

Tutte le volte che chiedevo un suo appoggio mi ha risposto più o meno sempre così: «Non mi devi dire tutti i particolari di quello che devi fare. Ti conosco e mi fido di te, vai avanti...». Poi mi dirottava a chi del suo staff era incaricato di dar seguito a quanto deciso.

Ma perché tutto questo non mi stava più bene?

Perché volevo che Michele conoscesse quanto più possibile

sulla relazione cibo/salute: *scandali, malefatte, miti* e anche, ovviamente, le *soluzioni* concrete allo sfacelo in atto. Questo perché solo acquisendo la piena consapevolezza di come stavano le cose, come amministratore avrebbe agito di conseguenza al meglio. E invece tutte le volte che organizzavo qualcosa in merito, lui - *come fanno tutti i politici* - arrivava, faceva i saluti di rito, si scusava perché non poteva rimanere a causa di altri impegni e andava subito via.

Ma in questo modo, che poteva capire?

# ECCO L'ILLUMINAZIONE!

D o v e v o *costringere* Michele Emiliano a rimanere con noi per tutto l'incontro con Berrino ma... come fare?

*Doveva* essere parte attiva dell'incontro, ecco la soluzione! Non essendo un esperto, doveva essere lui sul palco a fare delle domande, dove essere lui a ricevere delle risposte. Quindi, doveva fare il *giornalista*.

No, doveva fare molto, molto di più...

«Lui era, lui è un *magistrato*»,  
mi son detto, «altro che  
giornalista!». Doveva fare il  
magistrato, doveva recitare se  
stesso, doveva essere se stesso...

Come è andata quella  
meravigliosa ed irripetibile serata lo  
scoprirete immediatamente...

**Prima parte**

**PROCESSO**

**ALLA CARNE...**

**E NON SOLO**

**L'interrogatorio**

**di Michele**

**Emiliano**

**a Franco**

# Berrino

## PRELIMINARI

### **Giudice**

Può declinare le sue generalità, per favore: nome, cognome, data di nascita, località di nascita.

### **Berrino**

Franco Berrino, nato il 30 aprile

1944 a Fornovo di Taro, in provincia di Parma.

**Giudice**

Professione?

**Berrino**

Medico.

**Giudice**

Professore, io La devo sottoporre oggi a un interrogatorio ma, prima di incominciare con le domande, non posso fare a meno di farLe una

piccola premessa. Tutte le domande che Le farò sono tratte dalla lettura che ho fatto di un libro, *un libro stranissimo*, stranissimo nel titolo, ma stranissimo anche nel contenuto. Questo libro si intitola *Aprite le Orecchiette*, Lei ne ha mai sentito parlare?

**Berrino**

Sì, ne ho sentito parlare... È venuto a parlarne...

**Giudice**

Guardi, guardi non faccia così. Lei

ha scritto la *prefazione* di quel libro!!!

## **Berrino**

Be', questo non è incompatibile con quello che io...

## **Giudice**

Sì, ma ha fatto la faccia dell'ingenuo, ha dato l'impressione di non conoscerlo o di conoscerlo in maniera superficiale. E invece sa *perfettamente* chi l'ha scritto, immagino.

**Berrino**

Conosco, sì.

**Giudice**

Come si chiama?

**Berrino**

Si chiama Pino Africano.

**Giudice**

E come l'ha conosciuto?

**Berrino**

Mah... è venuto a trovarmi una volta, mi aveva telefonato e io mi son detto: «Chissà chi è questo matto!».

## **Giudice**

Senta, io non posso raccontarle come ha fregato me, ma almeno racconti a loro (al pubblico) come ha fatto a fregare Lei.

## **Berrino**

Vede, c'è un sacco di gente che mi cerca e io cerco spesso di liberarmene perché ho da fare, mi

fanno perdere tempo, e questo Pino Africano ha insistito per due o tre volte perché voleva venire a parlarmi. E io dico: «Va bene, vieni a parlarmi». E quando è venuto a parlarmi, mi son detto: «Mamma mia, com'è matto questo!».

E poi, e poi mi ha mostrato questo libretto che aveva scritto, e la cosa mi ha colpito moltissimo. Io ho la presunzione di sapere qualcosa sull'alimentazione...

## **Giudice**

Ma, per esempio, le faccio una domanda: la pazzia di Pino Africano

ha natura alimentare?

**Berrino**

Be', in un certo senso...

**Giudice**

Cioè, ha abusato di quale cibo, secondo Lei?

**Berrino**

In un certo senso sì, credo proprio di sì, perché se uno mangia bene poi si chiarisce le idee, e invece mangiando porcherie...

**Giudice**

... s'è confuso!

**Berrino**

Uno si confonde e allora...

**Giudice**

Ma, per esempio, in questo libro si tenta di dare delle indicazioni alla gente su come mangiare.

**Berrino**

Sì.

## **Giudice**

... e gli si mette il panico perché in questo libro si finisce spesso per dire che - *addirittura* - la pastina, quella che danno in ospedale sarebbe una cosa che fa male. Ma, possibile?

## **Berrino**

Ma non solo è possibile...

## **Giudice**

Professore, ma Lei come ha fatto a capire che la pastina fa male?

## **Berrino**

Mi lasci finire...

## **Giudice**

Da quanti anni si occupa di pastine che vengono somministrate agli ospedali?

## **Berrino**

Be', in realtà non da tanto tempo, me ne occupo soltanto... È circa una decina di anni che sto cercando di spiegare al mio ospedale che non dobbiamo dare la *pastina*, e che non dobbiamo dare il *prosciutto* cotto,

che non dobbiamo dare la *purea* ai malati.

**Giudice**

E a che punto è nella battaglia?

**Berrino**

E però mi rispondono che «siccome noi vogliamo bene ai nostri malati e vogliamo che tornino da noi, allora...».

**Giudice**

Va bene, Lei continua a scherzare,

vedo. Continua a scherzare, ma da questo momento in poi non potrà scherzare più, perché io la invito, Professore, a pronunciare la formula del giuramento: «Consapevole della responsabilità morale e giuridica», ripeta con me.

## **Berrino**

«Consapevole della responsabilità morale e giuridica...».

## **Giudice**

«... che assumo con la mia deposizione».

## **Berrino**

«... che assumo con la mia deposizione».

## **Giudice**

«... mi impegno a dire tutta la verità».

## **Berrino**

«... mi impegno a dire tutta la verità... che conosco».

## **Giudice**

(Ha incappato eh, su: «... tutta la

verità»). «... e a non nascondere nulla di quanto è a mia conoscenza».

## **Berrino**

«... e a non nascondere nulla di quanto... è a mia conoscenza».

## **Giudice**

Dica: «Lo giuro».

## **Berrino**

«Lo giuro».

## **Giudice**

Bene. Allora, ma è vero che alimentandosi correttamente si possono addirittura curare delle malattie, e se sì, quali?

## **Berrino**

Sì, è vero. Si possono curare il diabete, l'ipertensione, l'obesità, le cardiopatie coronariche e, *probabilmente*, alcuni tumori. ...Le artriti, le artrosi, l'ipertrofia prostatica...

## **Giudice**

Cioè, Lei sta sostenendo che delle persone malate, cambiando regime alimentare, possono ottenere anche la guarigione totale da queste malattie?

## **Berrino**

Allora, guardi, sono sicuro che possono ottenere il miglioramento e in alcuni casi possono ottenere la guarigione totale. Per esempio, dal diabete si può avere una guarigione totale anche se c'è un diabete molto grave.

## **Giudice**

Una guarigione totale...

## **Berrino**

Una guarigione totale, anche  
quando ci sono delle  
complicazioni...

## **Giudice**

Senta, quanto incide  
l'alimentazione sulla durata media  
della vita?

## **Berrino**

Incide tantissimo, nel senso che

quando non c'è da mangiare si muore molto presto. Però quando c'è troppo da mangiare si rischia di morire prima. La questione è difficile perché la speranza di vita sta aumentando tantissimo. In Italia negli ultimi trent'anni ogni anno la speranza di vita è aumentata di tre mesi. Perché? Perché è scomparsa la fame, fondamentalmente. E poi perché noi medici siamo capaci di tenere in vita persone che una volta morivano per le loro malattie. Li teniamo in vita magari un po' malridotti, un po' handicappati, per cui è difficile dire quanto

l'alimentazione possa influire...

**Giudice**

Lei conosce...

**Berrino**

L'alimentazione influisce  
certamente sulla durata della vita  
sana!

**Giudice**

Sul benessere collegato alla durata.

**Berrino**

La vita si prolunga sempre di più,  
ma non è la vita sana che si  
prolunga sempre di più.

## **Giudice**

È chiaro...

Lei conosce Luciana Baroni?

## **Berrino**

Sì, ho avuto modo di conoscerla.

## **Giudice**

È il presidente dell'Associazione  
Scientifica di Nutrizione

Vegetariana, e questa studiosa afferma che chi non assume prodotti di origine animale, ma mangia semplicemente prodotti di origine vegetale, vive più a lungo, ha una ridotta incidenza di infarto, ictus cerebrale, sovrappeso, colesterolo elevato, ipertensione, diabete, emorroidi, diverticolosi e stitichezza, cancro della mammella, prostata e colon, osteoporosi, calcoli ai reni e alla cistifellea, malattie renali e gotta. Ma è possibile che semplicemente abolendo tutto ciò che noi consumiamo di origine animale, possiamo evitare malattie come queste, così gravi?

## **Berrino**

Sì, ma occorre fare delle precisazioni. Gli studi sui vegetariani mostrano quasi tutto quello che è presentato lì (*indicando il foglietto che il Giudice sta leggendo*). Per quanto riguarda i tumori... non è chiarissimo, non è chiaro che i vegetariani si ammalano veramente di meno di tumori alla mammella e di tumori dell'intestino, anche perché i vegetariani mangiano molto male, spesso. Mangiano delle porcherie, mangiano prodotti che sono esclusivamente vegetali, come lo zucchero, la coca-cola, ma queste

cose non fanno bene. Ci sono vegetariani che sono vegetariani per motivi di salute, che tendono a mangiare bene; vegetariani che sono vegetariani per motivi ideologici, che spesso mangiano molto male, si riempiono di formaggio fino alle orecchie...

## **Giudice**

E che consigli darebbe a questi vegetariani?

## **Berrino**

Di studiare bene, perché siate

vegetariani...

## **Giudice**

Quindi si può essere vegetariani!

## **Berrino**

Eccome se si può, certamente! Ma questa è una cosa che...

## **Giudice**

... ma bisogna essere corretti nell'alimentazione, così come quando non si è vegetariani.

**Berrino**

Esattamente.

**Giudice**

Senta, mi perdoni... sin da piccolo m'hanno fatto bere il latte per forza.

**Berrino**

Per forza?

**Giudice**

Quasi per forza, perché se il bambino non beveva il latte la mamma praticamente non dormiva

la notte, no? (*Rivolgendosi al pubblico*).

E invece leggo nel libro *Aprite le Orecchiette*, ed è proprio per questo che si aprono le orecchie a leggere questo libro, che il consumo del latte, dei latticini e dei formaggi, non farebbe bene alla salute. Il che, per chi per esempio soffre di trigliceridi, è ancora comprensibile, ma addirittura nel libro c'è scritto che consumare latticini e bere latte non ha influenza sulla salute delle ossa. Ma è possibile?

**Berrino**

Sì, certo, è possibile. Questa è un'affermazione che contrasta molto con quello che è il pregiudizio molto diffuso in ambiente medico, perché noi medici siamo molto ignoranti di alimentazione.

Pensiamo che, poiché le ossa si indeboliscono se perdono calcio, e siccome c'è tanto calcio nei formaggi, necessariamente...

## **Giudice**

Sì, ma questo dottor Africano che Lei ha conosciuto, sostiene *addirittura* che bere un solo

bicchiere di latte ogni giorno farebbe aumentare il fattore di crescita tumorale, cioè aumenterebbe la probabilità di ammalarsi di tumore.

## **Berrino**

Allora, qui bisogna distinguere... Questo fattore di crescita non si chiama fattore di crescita tumorale, ma «Fattore di crescita insulino-simile», che è il fattore di crescita perfettamente normale, è quello che fa crescere i bambini. È molto ben dimostrato che chi beve latte ha i livelli più alti di questo fattore di

crescita nel sangue ed è molto ben dimostrato che chi ha i livelli più alti di questo fattore di crescita nel sangue si ammala di più dei vari tipi di tumori: i tumori della mammella, della prostata, il tumore dell'ovaio. Per i tumori dell'intestino esistono studi contrastanti, perché è un fattore che stimola la proliferazione cellulare. Però gli studi epidemiologici sull'alimentazione sono difficili da fare, per cui non è chiarissimo se bere latte aumenti effettivamente i tumori. Siamo sicuri che aumenti i fattori di crescita, siamo sicuri che chi ha il fattore di crescita più alto si

ammala di più, ma gli studi sul latte e i tumori hanno dato risultati contrastanti.

## **Giudice**

Ma quando Africano le ha fatto leggere il libro, Lei ha tentato di correggere questa affermazione contenuta nel libro?

## **Berrino**

No, perché era vera: è vero che fa aumentare i fattori di crescita che possono stimolare lo sviluppo dei tumori.

## **Giudice**

Ho capito, ho capito... Senta, ma alla fine dei conti, serve a qualche cosa consumare latte e latticini, ha un'utilità per la salute?

## **Berrino**

Allora, sì: ha un'utilità per la salute quando, per esempio i bambini sono denutriti. Una volta si dava un bicchiere di latte a scuola ai bambini, negli anni '20, negli anni '30, ed è stata una cosa utilissima perché questi bambini erano denutriti. Il latte è un meraviglioso nutrimento - infatti si devono

allattare i bambini - che serve per far crescere, e quando i bambini erano denutriti e rachitici il latte è stato molto utile. Il problema è che oggi i bambini non sono denutriti, non sono rachitici, sono ipernutriti, sono troppo nutriti.

## **Giudice**

Ma, insomma, cosa dobbiamo fare allora, glielo dobbiamo dare il latte oppure no?

## **Berrino**

Glielo possiamo dare, ma non

diamoglielo esageratamente, non diamoglielo tutti i giorni. È un alimento che si può anche consumare, *ma non consumiamolo perché fa bene, possiamo consumarlo perché ci piace, perché...*

## **Giudice**

Per esempio, il calcio necessario per le ossa, se diminuiamo bruscamente il consumo di latte, dove lo possiamo andare a prendere?

## **Berrino**

Se diminuiamo il consumo di latte e di formaggi, probabilmente le ossa stanno già un pochettino meglio, perché questi alimenti fanno perdere il calcio dalle ossa: le proteine animali, tutte le proteine tendono a farlo. Quando una dieta è troppo ricca di proteine, si perde calcio dalle ossa, perché le proteine acidificano il sangue. E le proteine animali sono più acide delle proteine vegetali, per cui acidificano di più. E quindi il latte e i formaggi che sono dei concentrati di proteine animali tendono ad acidificare, perciò conviene prendere un po' di calcio, ma meglio se da altre fonti.

Una fonte animale di calcio interessante è la zuppa di pesce. La zuppa di pesce è una meravigliosa fonte di calcio, io la consiglio sempre alle signore che...

## **Giudice**

Cioè, tutti sono alla ricerca del calcio sui prati dell'Alto Adige e noi baresi ce l'avevamo qui, a *In terra alla lanz*, e la domenica mattina in molti vanno a fare «colazione» mangiando ogni sorta di frutti di mare crudi.

# SULLA CARNE

## Giudice

Allora, abbiamo parlato del latte, parliamo adesso della carne. «*Ridurre il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate*»: questa è una buona norma alimentare o è una sciocchezza?

## Berrino

Sissignore, è una buona norma.

## **Giudice**

Perché?

## **Berrino**

Perché tutti gli studi sono concordi nel mostrare che chi ha un'alimentazione ricca di carni rosse, soprattutto di carni conservate, che comprendono anche...

## **Giudice**

Le carni conservate non sono solo quelle in scatola, ma sono anche il salame, il prosciutto...

**Berrino**

Esattamente. I würstel...

**Giudice**

... la mortadella. Sono buonissimi, però...

**Berrino**

È vero.

**Giudice**

Il costo psicologico di fare a meno di questi alimenti quanto è dannoso per la salute?

## **Berrino**

Non è dannoso se lo sostituiamo con degli alimenti ancora più buoni.

## **Giudice**

Però questo non spiega ancora la soluzione del problema. Quali sarebbero questi alimenti... Cosa c'è di più buono della mortadella, per esempio?

## **Berrino**

Secondo me, le orecchiette con le rape sono più buone della mortadella.

## **Giudice (*rivolgendosi al pubblico*)**

M'ha fregato!

### **Giudice**

Diciamo che su questa affermazione non posso assolutamente smentirLa per motivi che loro (il pubblico) conoscono, Lei forse no, ma... c'è una ragione, vabbè, ne parleremo dopo.

Le devo fare però un'altra domanda: molti omogeneizzati per neonati, per bambini vengono addirittura pubblicizzati perché

contengono prosciutto, per esempio, o altri tipi di carne conservata e vitello, agnello... queste sono carni conservate come le altre che abbiamo elencato.

## **Berrino**

Ebbene sì.

## **Giudice**

E come spieghiamo il fatto che persino in un alimento così curato, così delicato, così osservato, c'è questo fraintendimento e ancora si somministrano ai bambini carni

conservate? Cioè, intendiamoci, il quantitativo, quindi, dell'alimento conservato ha la sua importanza, cioè dipende anche dal quantitativo che si consuma di questi alimenti?

**Berrino**

Certo, certo, dipende molto dalla quantità.

**Giudice**

Può spiegarlo più chiaramente?

**Berrino**

Noi medici prescriviamo spesso - addirittura ai divezzi, quando i bambini hanno sei mesi, si dice di mangiare 50 grammi di carne al giorno - e siccome i bambini non hanno i denti, allora si danno loro gli omogeneizzati, perché non c'è bisogno di masticarli. E questo noi medici lo prescriviamo perché lo troviamo scritto sui libri di pediatria. Sui libri di pediatria c'è scritto quanto ferro c'è, lo diamo per prevenire l'anemia, l'anemia da mancanza di ferro. C'è scritto quanto ferro c'è in un bambino alla nascita, quanto ferro c'è a un anno... Si sa che il ferro delle pappe

di cereali che si usavano una volta per svezzare, pare che venga poco assorbito, e allora per sopperire a questo fabbisogno di ferro bisogna dare ai bambini 50 grammi di carne al giorno.

Però la cosa mi aveva colpito. Quando studiavo medicina, mi ero convinto che dovevo dare la carne ai bambini, perché c'era scritto sui libri di pediatria. Poi quando ho visto il mio nipotino al quale la mamma dava o, meglio frullava bistecche di filetto perché mangiasse questa roba, e lui non ne voleva sapere, mi sono detto: «Ma se il Padreterno voleva che

mangiasse carne, gli avrebbe fatto crescere i denti».

## **Giudice**

Lo faceva tigrotto...

## **Berrino**

E allora sono andato a studiare qual era l'origine di questa affermazione così perentoria che compare *tutt'ora* su molti libri di pediatria, anche se adesso tendono a scrivere: «*30 grammi di carne al giorno sono sufficienti*». Gli studi erano stati fatti negli anni '40, ed erano

fatti bene, solo che non avevano tenuto conto, quando avevano misurato questo ferro alla nascita e a un anno di vita, che i bambini presi in esame non avevano mangiato carne. E allora da dove veniva questo ferro?

Evidentemente la capacità dell'intestino dei bambini di assorbire il ferro dal latte, dalle pappe di cereali, dalle pappe di verdura è diversa da quella degli adulti sui quali sono fatti gli studi.

## **Giudice**

Lei vuol dire che i bambini hanno

una capacità di estrarre il ferro dagli alimenti che è superiore a quella di un adulto, e quindi i dosaggi vanno rimeditati e ponderati alla luce di questa constatazione.

## **Berrino**

Gli studi erano finanziati dall'industria della carne e dall'industria degli omogeneizzati.

## **Giudice**

Sempre conflitti di interesse... Mi perdoni, ma Lei sta lanciando queste accuse all'industria della

carne, ma in realtà poi il ferro della carne mica fa male. O fa male?

**Berrino**

Fa male!

**Giudice**

Fa male?

**Berrino**

Il ferro della carne fa male.

**Giudice**

E che cosa combina?

**Berrino** (*rivolgendosi al pubblico*)

Allora, sentite, la raccomandazione...

**Giudice**

Guardi, Lei deve parlare *con me*, mica con tutti loro!

**Berrino**

Mi rivolgevo alla giuria popolare.

## **Giudice**

No, no, no, no... Assumo tutti i poteri in questo momento.

## **Berrino**

Senta, signor giudice, Lei ha letto prima quell'affermazione, «*Ridurre il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate*»: è un'affermazione tratta da questo enorme lavoro di revisione scientifica della letteratura che è stato promosso dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, e il motivo per cui viene data questa raccomandazione è perché chi

mangia carni rosse frequentemente  
si ammala di più di tumori  
dell'intestino, e anche di tumori  
dello stomaco...

## **Giudice**

E il responsabile è il ferro?

## **Berrino**

Ci sono probabilmente più  
responsabili, ma il sospettato  
principale è il ferro della carne, che  
è molto ossidante e quindi favorisce  
la formazione di sostanze  
cancerogene nell'intestino. Si

chiamano «enne nitroso composti». Il ferro della carne si chiama ferro «*eme*». È per questo che non ci sono delle raccomandazioni sulle carni bianche, che sono molto meno ricche di ferro e gli studi non hanno mai mostrato un rischio - *per i tumori* - da parte delle carni bianche. Anch'esse hanno delle controindicazioni perché...

## **Giudice**

Mi scusi, le carni rosse, quindi, perché sono utili e perché bisogna mangiare carni rosse?

## **Berrino**

Non sono utili!

## **Giudice**

Non sono utili...

## **Berrino**

Salvo casi particolari: per esempio, quando un bambino è nato prematuro, è nato a sette mesi, è veramente senza riserve di ferro, è possibile allora dargli qualche omogeneizzato di carni rosse, che gli possa essere utile...

## **Giudice**

Ma nella carne ci sono, per esempio, le famose fibre, quelle che dicono sempre che sono così utili?

## **Berrino**

No!

## **Giudice**

Ma ci sono vitamine particolari che è impossibile trovare in qualche altro alimento?

## **Berrino**

Ci sono tre sostanze presenti nei prodotti animali che non ci sono nei vegetali: *una* è il colesterolo (e non ce ne importa niente, perché siamo capaci di farcelo), *l'altra* è la vitamina D (siamo capaci di farcela prendendo il sole), *la terza* è la vitamina B<sub>12</sub>. Questa vitamina è presente solo negli animali, ma non è che ci sia solo nella carne. Per esempio, se ci mangiamo una volta al mese un piatto di spaghetti con le vongole o un'impepata di cozze, assumiamo un'enorme quantità di vitamina B<sub>12</sub>. E anche di ferro, ma di ferro diverso dal ferro «*eme*» della carne.

## **Giudice**

Ed è un ferro che fa meno male. E sali minerali nella carne ce ne sono?

## **Berrino**

Sì, ce ne sono.

## **Giudice**

Ma sono sali minerali che non è possibile assumere da altra fonte?

## **Berrino**

No, affatto!

**Giudice**

E c'è qualche altro elemento nutrizionale indispensabile?

**Berrino**

No!

**Giudice**

Ma la carne aiuta, per esempio, a risolvere i problemi di stitichezza?

**Berrino**

Direi il contrario: li fa venire!

## **Giudice**

Per la glicemia, fa bene per la glicemia?

## **Berrino**

No, anche gli amminoacidi della carne fanno produrre insulina...

## **Giudice**

Risponda a questa domanda, piuttosto: per l'ipertensione la carne fa bene o fa male?

## **Berrino**

Fa male!

**Giudice**

Per l'osteoporosi fa bene o fa male?

**Berrino**

Fa molto male!

**Giudice**

Per l'obesità fa bene o fa male?

**Berrino**

Beh, qui è discutibile, dipende da

quanto se ne mangia.

**Giudice**

Per l'artrite o per l'artrosi?

**Berrino**

Fa male, decisamente!

**Giudice**

Per i tumori?

**Berrino**

Allora, per i tumori dell'intestino e

dello stomaco fa certamente male. Noi troviamo anche che aumenta un po' il rischio dei tumori alla mammella, ma altri non l'hanno trovato.

## **Giudice**

Senta, Lei ha scritto una frase molto particolare che Le chiedo di interpretare: «*Se non volete rinunciare a mangiare carne, mangiate almeno tante verdure*». Non le sembra un po' ipocrita questa affermazione?

## **Berrino**

Sì.

**Giudice**

È ipocrita, e ciononostante l'ha scritta!

**Berrino**

Ebbene sì.

**Giudice**

Perché?

**Berrino**

Perché siamo dei sepolcri imbiancati, come si dice... Perché ci sono persone che non rinunciano alla carne, e ci sono anche persone che non rinunciano a fumare, per esempio. E allora io a tutte e due dico: *«Almeno mangiate tante verdure, riducete un po' il vostro rischio»*.

**Giudice**

Grazie.

# **SULLO ZUCCHERO E ALTRE SCOPERTE**

**Giudice**

Professore, quanto zucchero si può consumare in un giorno?

**Berrino**

Uno che ci mette molto impegno può mangiarsene anche due etti al giorno, se ci riesce.

**Giudice**

Perché, se va oltre che succede, va in coma direttamente?

**Berrino**

Ma forse il senso della Sua domanda era diverso...

**Giudice**

Lei fa sempre lo spiritoso, professore. Volevamo sapere, qual è la dose *consigliata* di zucchero.

**Berrino**

L'Organizzazione Mondiale della

Sanità alcuni anni fa aveva fatto questa proposta ai Governi: fare in modo che lo zucchero non rappresentasse più del 10% delle calorie consumate giornalmente.

Esiccome in un grammo di zucchero ci sono 4 calorie e un uomo con una certa attività fisica consuma 2 mila calorie al giorno, il 10% sono 200 kilo/calorie, quindi 50 grammi di zucchero. Quindi, l'Organizzazione Mondiale della Sanità in sostanza diceva: «*Non consumate più di 50 grammi di zucchero*». E successe il finimondo. Il Congresso degli Stati Uniti fece pressione sull'Organizzazione

Mondiale della Sanità sostenendo: «Noi non diamo più le sovvenzioni se non lo porti almeno al 25% delle kilo/calorie al giorno». Dietro alle pressioni del Governo degli Stati Uniti c'erano alcune grandi *corporation* alimentari. Il 10% è già moltissimo e la gente dice: «50 grammi? Ma nessuno mangia 50 grammi al giorno!». E invece no. Molti ne mangiano ben di più perché non sanno bene che cosa mangiano, ma lo zucchero lo mettono dappertutto, cioè *l'industria* lo mette dappertutto...

**Giudice**

Perché per assommare questi 50 grammi non bisogna contare solo i cucchiaini di zucchero che si mettono nel caffè...

## **Berrino**

Per esempio, con due Coca-cola già si supera...

## **Giudice**

... la dose consigliata.

## **Berrino**

Ma non sono consigliati 50 grammi,

si consiglia di stare al di sotto. Poi -  
ma questo è un consiglio mio, non  
dell'Organizzazione Mondiale della  
Sanità -, la quantità consigliata di  
zucchero al giorno è *zero*!

## **Giudice**

Zero assoluto...

## **Berrino**

Di zucchero bianco, voglio dire, di  
zucchero aggiunto.

## **Giudice**

Perché Lei arrivi addirittura sino al punto di consigliare quantità «zero», che tipo di danni provoca lo zucchero, se si supera la dose che Lei ha indicato?

## **Berrino**

In realtà, nel caso di piccole dosi non c'è nessun problema, come di tutto si può mangiare in piccola dose, ma...

## **Giudice**

Anche la diossina si può mangiare in piccole dosi...

**Berrino**

C'è qualcuno che lo sostiene, in effetti.

**Giudice**

A Taranto, per esempio.

**Berrino**

Effettivamente a queste persone che lo sostengono... suggerirei di mangiarla.

**Giudice**

Ma se è così nocivo, perché anche lo

zucchero, come la carne conservata, viene servito persino negli ospedali? Lei ha provato anche riguardo allo zucchero a consigliare alla Direzione Sanitaria del suo ospedale di ridurne l'utilizzo?

**Berrino**

Sì.

**Giudice**

E come è andata questa volta?

**Berrino**

Mah, non è che mi abbiano detto di no, hanno semplicemente ignorato la mia richiesta.

## **Giudice**

Cioè, il disprezzo più totale, diciamo...

## **Berrino**

Ebbene, sì.

## **Giudice**

Ma Lei, ciononostante, continua vedo... Insiste.

**Berrino**

Sì, sì...

**Giudice**

Non rischia di essere licenziato per le sue insistenze?

**Berrino**

No, magari rischio di essere un po' boicottato...

**Giudice**

E qualche volta canzonato, forse?

**Berrino**

Sì, canzonato è la parola giusta, sì.

**Giudice**

Senta, lo zucchero di canna è dannoso come quello bianco?

**Berrino**

È sempre zucchero.

**Giudice**

Non cambia niente...

## **Berrino**

Sostanzialmente non cambia niente. È zucchero che spesso viene un po' colorato.

## **Giudice (*rivolgendosi al pubblico*)**

Allora vorrà dire che adopereremo un po' di dolcificante, di aspartame per esempio, che dice?

## **Berrino**

L'aspartame lo sconsiglierei proprio, in particolare per chi vuole dimagrire. Lo zucchero fa

ingrassare. È una delle principali cause dell'ingrassamento. A volte c'è scritto: «Senza zucchero», però leggete lo stesso l'etichetta, perché a volte trovate scritto: «Destrosio». Il destrosio è glucosio! A volte c'è scritto: «Estratto di sciroppo di malto di cereali». È glucosio puro! A volte c'è: «Sciroppo di manioca». È glucosio puro! Altre volte: «Fruttosio». Il fruttosio fa male anche lui! Ma soprattutto leggete... Io ho portato qui il corpo del reato, quello che mi hanno dato in aereo oggi (*e intanto estrae dalla tasca un pacchettino di biscotti*), i biscottini dell'aereo...

**Giudice**

Io li ho mangiati ieri sera, tornando da Roma...

**Berrino**

Allora voi leggete...

**Giudice**

Erano buonissimi...

**Berrino**

Leggete quello che c'è scritto. Se c'è scritto: «Sciroppo di glucosio-fruttosio», non mangiateli!

## **Giudice**

Professore, dopo questa ennesima brutta notizia... che dolcificanti possiamo adoperare, allora?

## **Berrino**

Fondamentalmente la frutta. L'uvetta sultanina, la frutta secca, il succo di mela. Usiamo la frutta, si fanno dei dolci buonissimi usando la frutta. Noi abbiamo perlomeno 20 ricette di dolci. Però è difficile farli in modo che siano proprio uguali agli altri... Se non ci metti lo «Sciroppo di glucosio-fruttosio», se non ci metti un po' di destrosio, un

po' di zucchero invertito, se non ci metti...

## **Giudice**

Professore, Lei sta diventando quasi ideologico. Ma è possibile... è vero che se qualcuno si abitua a consumare alimenti *senza* zucchero, poi finisce che non riesce più a consumarli *con* lo zucchero, perché il gusto cambia radicalmente?

## **Berrino**

Sicuramente non gli piacciono più,

certo.

## **Giudice**

Lei l'ha provato su se stesso questo effetto?

## **Berrino**

Ebbene sì. Io sono tanto goloso di dolci, ma è proprio così.

## **Giudice**

Un'altra cosa, Lei ha parlato di succhi di frutta, ma quei succhi di frutta, per esempio, con le vitamine

sintetiche per sportivi. Lei che ne pensa, che ci dice di questo genere di alimento?

## **Berrino**

Io penso che o sono inutili o fanno male.

## **Giudice**

Perché inutili? Sembra che la potenza fisica dell'atleta stanco venga recuperata grazie alla bevanda. Nella pubblicità, almeno è così, no?

## **Berrino**

Mah, voglio dire... non è detto che facciano tanto male, però è probabile che siano inutili. Certamente un po' di sali minerali possono essere utili per una persona che ha sudato tanto. Un po' di vitamine antiossidanti possono essere utili perché nell'attività fisica si producono i radicali liberi. Ma l'importante è che non siano tanti, che siano in dosi compatibili con quelli che potremmo assumere mangiando la frutta e la verdura.

## **Giudice**

Senta, sempre questo signore, Pino Africano, parla malissimo degli integratori alimentari. Ha ragione o ha torto?

## **Berrino**

Ma, guardi, io non mi intendo proprio tantissimo di integratori, però conosco tutti gli studi che sono stati fatti sull'uso di integratori alimentari...

## **Giudice**

Ci fa un esempio di questi integratori...

## **Berrino**

Ah, sì certo. Per esempio, l'ultimo su cui c'è stata una pubblicazione importante è un integratore di vitamina E e di selenio, per la prevenzione del cancro della prostata - *si pensava che potessero servire...* Allora, hanno fatto uno studio su 39mila persone negli Stati Uniti. Dopo sette anni hanno scritto a tutte queste persone di smettere di prendere la pillola che assumevano perché si è visto che la vitamina E sembrava aumentare il cancro della prostata invece di prevenirlo, il selenio faceva aumentare il diabete...

## **Giudice**

Professore, ma queste ricerche come le fanno? Cioè, somministrano questi dosaggi, poi osservano la vita di queste persone? Sono ricerche lunghissime...

## **Berrino**

A metà di queste persone si dà la pillola contenente le vitamine o i sali minerali e a metà invece si dà una pillola che non contiene niente. Nessuno sa che cosa prende, e li si segue per tanti anni, certamente, e spesso si scopre che l'effetto è dannoso...

## **Giudice**

Quindi la base di queste ricerche è statistica.

## **Berrino**

È un esperimento sull'uomo.

## **Giudice**

Va bene.

Allora, abbiamo fatto fuori quasi completamente latte e latticini, abbiamo attaccato pesantemente anche la carne rossa, adesso ovviamente ci rifugiamo nel cibo mediterraneo per eccellenza, nel

pane e nella pasta. Questo cibo lo possiamo mangiare, sì... o no? O neanche questo?

**Berrino**

Sì... magari non tutti i tipi di pane, però...

**Giudice**

Lei spacca sempre il capello in quattro!

*Risate del pubblico*

**Giudice**

E, ci spieghi meglio, che tipo di pane dobbiamo mangiare?

## **Berrino**

Diciamo che è bene evitare il pane e i prodotti da forno fatti con farine molto raffinate. Il vostro pane, il pane pugliese che si mangia qui fatto con semola di grano duro è già un po' meglio rispetto a quello fatto con farina di grano tenero. Però, è bene che non sia fatto con una farina completamente bianca. L'uomo non ha mai mangiato una roba del genere. È soltanto con le invenzioni tecnologiche che

l'industria ha trovato un vantaggio a produrre farine così raffinate, perché non vanno mai a male. La farina integrale dopo qualche mese è da buttare via perché fa le «farfalline», è viva...

## **Giudice**

Mio padre mi raccontava che durante la guerra in questi casi la gente diceva che si mangiava la farina con la carne.

## **Berrino**

Sì, in effetti...

## **Giudice**

Le «farfalline», fanno male pure?

## **Berrino**

Le «farfalline», non credo facciano male, ma gastronomicamente non le ho mai trovate interessanti.

## **Giudice**

Ma qual è l'effetto della farina troppo raffinata sull'organismo umano, sul metabolismo?

## **Berrino**

La farina troppo raffinata ha l'effetto di far aumentare molto rapidamente la glicemia e questo fa aumentare rapidamente la produzione di insulina, che è quell'ormone che serve a far abbassare la glicemia.

## **Giudice**

L'insulina è quella che fa venire il diabete, se si sregola?

## **Berrino**

... se manca l'insulina c'è il diabete, sì, perché serve proprio per far

entrare il glucosio nelle cellule, dove viene bruciato. Ma se noi cadiamo in ipoglicemia, ci viene fame e se mangiamo dei cibi troppo raffinate, finiamo per ingrassare, proprio perché c'è uno stimolo alla fame. E poi questa insulina che va su così tanto ha degli effetti metabolici negativi: favorisce la produzione di quei fattori di crescita di cui parlavamo prima e favorisce anche la produzione di ormoni sessuali che favoriscono...

## **Giudice**

Si fermi un secondo. «Favorisce»?

## **Berrino**

Stimolano nell'ovaio la produzione di ormoni sessuali di tipo maschile, quelli che fanno venire i peli superflui.

## **Giudice**

Ha fatto bene a precisare... Allora, se non possiamo mangiare pane, pasta, pizze, focacce e biscotti...

## **Berrino**

No, no, no, no... non abbiamo detto questo. La pasta è una cosa meravigliosa, in particolare la

nostra buona pasta italiana di grano duro.

## **Giudice**

La pasta la possiamo mangiare, allora...

## **Berrino**

È un ottimo alimento, certamente, e va bene proprio quando dobbiamo lavorare, quando dobbiamo faticare...

## **Giudice**

La pizza?

**Berrino**

Be', la pizza dipende con quale farina è fatta e da che cosa ci si mette sopra.

**Giudice**

Per esempio, quella ai quattro formaggi?

**Berrino**

Una volta ogni tanto, perché no?

## **Giudice**

Una volta ogni tanto... ma quella consigliata, invece? Alla napoletana senza mozzarella?

## **Berrino**

Per esempio... Ma anche la mozzarella ogni tanto si può mangiare, purché sia di buona qualità, naturalmente, senza tanta diossina, diciamo...

## **Giudice**

Professore, «una volta ogni tanto» che significa? Noi solo le pizze

riusciamo a fare, con quello che costa andare al ristorante.

**Berrino**

Ma qui fate queste bellissime focacce...

**Giudice**

Quella con il pomodoro!

**Berrino**

Con le cipolle, col pomodoro, con il rosmarino, io qua ho mangiato tante volte queste cose qui.

**Giudice**

I calzoni con la verdura si possono mangiare?

**Berrino**

Ma certamente!

**Giudice**

Sempre senza esagerare.

**Berrino**

Beh, esagerare non è mai consigliabile.

## **Giudice**

Ma la pasta e il pane biologici sono diversi da quelli tradizionali?

## **Berrino**

Se tu mangi la michetta milanese «biologica» non trovi nessuna differenza rispetto alla «non biologica», meglio buttare via tutte e due. Se tu mangi invece...

## **Giudice**

Devo dire che il pane a Milano...

## **Berrino**

Fa schifo.

## **Giudice**

Fa proprio schifo!

## **Berrino**

Se tu mangi il pane integrale, invece, è bene che sia biologico perché i veleni dell'agricoltura vanno nel germe, quello che si butta via per ottenere la farina raffinata. Ma il germe dobbiamo mangiarlo perché contiene tutte le sostanze buone e utili, e allora è meglio che

sia di provenienza biologica.

## **Giudice**

Allora, abbiamo detto che la pasta la possiamo mangiare, sia pure in dosaggi contenuti e con un condimento non eccessivamente pesante e grasso. Questo l'ho aggiunto io, va...

## **Berrino**

Va bene, io sono d'accordo.

## **Giudice**

Ci sono arrivato d'intuito, diciamo...  
o per esperienza!

*Risate del pubblico*

## **Giudice**

Ma questa storia della pastina...  
Cioè, davvero la pastina fa male?  
Ma scherziamo?

## **Berrino**

Ma, vede, è soltanto per una  
questione di masticazione. Lei ha  
mai provato a masticare la pastina  
che c'è nella minestrina?

## **Giudice**

Sì, ho inseguito i semini nella bocca, ma non è facile!

## **Berrino**

Scappano da tutte le parti. Quindi si manda giù questa pasta...

## **Giudice**

O meglio, ho cominciato ad inseguire i semini dopo che Pino Africano m'ha detto che la pastina fa male perché non si riesce a masticarla.

## **Berrino**

Certamente. La digestione della pasta e del pane, e dei carboidrati in generale, avviene con la *saliva*, è la saliva che ci permette di digerirli. Per cui dobbiamo masticarli molto, molto bene; dobbiamo amalgamarli con la saliva, altrimenti appesantiamo veramente quello che arriva nello stomaco.

## **Giudice**

E anche con la pastina non è riuscito a convincere il direttore sanitario del Suo ospedale, cioè continuano a servirla?

## **Berrino**

Sì, effettivamente devo ammettere che mi ero scoraggiato un po', non devo nemmeno aver menzionato la pastina nelle mie raccomandazioni. Però da quando conosco Pino Africano... la prossima volta lo farò.

## **Giudice**

Va bene.

Professore, adesso deve rispondere brevemente, in modo *secco*, perché ho bisogno finalmente di avere una *carrellata* di risposte che consenta a noi tutti di capire. Il diabete è una malattia che è in

costante aumento; si conosce con certezza qual è la causa del diabete?

## **Berrino**

Si conosce con certezza *una* causa del diabete, che è l'alimentazione troppo ricca dei Paesi occidentali, basata su alimenti raffinati e su troppi prodotti animali. Poi ci sono altre cause genetiche, che si conoscono in parte.

## **Giudice**

Si può risolvere il problema del soprappeso, senza ricorrere a diete

affamanti o a «beveroni»  
disgustosi?

**Berrino**

Sì.

**Giudice**

E come?

**Berrino**

Bisogna consentire alla gente di riempirsi la pancia, perché altrimenti non ci sta a fare una dieta per tanto tempo...

## **Giudice**

Altrimenti uno non riesce neanche ad addormentarsi, professore, mi creda...

## **Berrino**

L'importante è cosa mettere nella pancia.

## **Giudice**

Quello è il dilemma serale...

## **Berrino**

Bisogna mettere degli alimenti che

ci sazino, senza darci tante calorie, cioè alimenti a bassa densità calorica, ed evitare, invece, quelli ad alta densità calorica.

## **Giudice**

Per esempio, la crisi di fame intorno alla mezzanotte, dopo il telegiornale della notte... meglio le mele o meglio un pezzo di pizza?

## **Berrino**

Meglio la mela.

## **Giudice**

Meglio dei finocchi e delle carote o  
meglio uno yogurt?

**Berrino**

... ..

**Giudice**

L'ho messa in difficoltà, finalmente,  
eh?

**Berrino**

Direi che vanno bene tutti e due, a  
volte però uno non ha voglia di  
masticare la carota cruda a

mezzanotte...

## **Giudice**

Sì, guardi, le carote crude a mezzanotte sono terribili!!!

## **Berrino**

Non lo consiglierei, non lo consiglierei...

## **Giudice**

Sono terribili, ha ragione.

C'è la possibilità di risolvere i problemi legati all'eccesso del

colesterolo? Perché produciamo troppo colesterolo?

## **Berrino**

Perché mangiamo troppe porcherie che contengono grassi saturi, cioè mangiamo troppi prodotti animali, cioè latte, latticini, carni rosse...

## **Giudice**

Ma è vero che i crostacei sono pieni di colesterolo?

## **Berrino**

Sì, sono molto ricchi di colesterolo.

**Giudice**

E fanno male come la carne, come la salciccia?

**Berrino**

No.

**Giudice**

E ci spiega la differenza?

**Berrino**

C'è più colesterolo nei crostacei che nella carne, in realtà, ma i crostacei contengono anche degli altri steroidi, c'è una competizione per l'assorbimento, per cui quel colesterolo non ci fa così male.

## **Giudice**

In ogni caso non bisogna esagerare neanche con i crostacei.

## **Berrino**

... non bisogna esagerare neanche con i crostacei, ma danno tanti vantaggi. Contengono delle

sostanze protettive, quindi ogni tanto mangiamoli.

## **Giudice**

Allora adesso una rassegna: quali sono i cibi che aumentano il rischio dell'obesità?

## **Berrino**

È molto ben documentato che il principale cibo che aumenta il rischio di obesità è la televisione!!!

## **Giudice**

Professore, mi scusi, Lei ce l'ha con le multinazionali e con la televisione. Non è che qua la stiamo buttando in politica, eh?

**Berrino**

No, no, no... non la stiamo buttando in politica, stiamo esprimendo liberamente le nostre idee...

**Giudice**

Ancora per un po'.

**Berrino**

Mi riferisco a studi scientifici, che mostrano che chi guarda tanta televisione ingrassa di più, e per due motivi: sia perché sta fermo a guardare la televisione - *ci vorrebbe uno a pedalare per far funzionare il televisore* - e poi sia per quello che *vede* in televisione. Per cui una buona sintesi di raccomandazione alimentare è: guardare la televisione, vedere tutta la pubblicità degli alimenti che la televisione ci passa e *non mangiare tutto quello che viene raccomandato.*

**Giudice**

Quali sono i cibi che aumentano il rischio del colesterolo?

**Berrino**

Sono i formaggi, il latte e le carni rosse. E i salumi, naturalmente.

**Giudice**

E il rischio del diabete, invece?

**Berrino**

Sono fondamentalmente gli zuccheri raffinati, ma anche questi stessi alimenti che aumentano il

rischio di colesterolo aumentano, con altri meccanismi, il rischio del diabete.

## **Giudice**

Qual è la differenza tra lo zucchero e il miele?

## **Berrino**

Lo zucchero è una sostanza chimica pura, è una medicina. Il miele è una sostanza naturale che l'umanità ha sempre mangiato. Però, per andare a prendere il miele, una volta doveva faticare, arrampicarsi su in

montagna... È un po' meglio il miele, ma dopo che si è fatta una intensa attività fisica.

## **Giudice**

Che cosa bisogna evitare di mangiare per evitare l'osteoporosi?

## **Berrino**

Soprattutto le carni. *Le carni fanno perdere il calcio dalle ossa.* Poi è dubbio, ma alcuni studi mostrano che chi mangia più latte e formaggi ha più fratture. Però non siamo sicurissimi che questa sia la verità.

## **Giudice**

Cosa non devo mangiare per non farmi venire la stitichezza?

## **Berrino**

Ci sono vari tipi di stitichezza. Bisogna ridurre gli alimenti raffinati, cioè gli alimenti senza fibre e gli zuccheri, i quali causano una stitichezza da rilassamento dell'intestino; sono alimenti che ci *inflaccidiscono*, che ci fanno venire una stitichezza ma con la cacca molle, non con la cacca dura. Mentre un'alimentazione molto ricca di carne, di formaggi salati -

che concentrano - ci causa la stitichezza con la cacca dura.

## **Giudice**

Cosa bisogna mangiare per non farsi venire il cancro?

## **Berrino**

Ci sono tanti alimenti utili, ma quello che è più utile è lo stile alimentare complessivo, uno stile basato su quello che in fondo in tutto il mondo l'umanità ha sempre mangiato: i cereali non raffinati con i legumi e le verdure e,

occasionalmente - *ogni tanto* - un prodotto animale. E poi ci sono anche alcuni cibi specifici ed è molto chiaro su quale meccanismo agiscono. Per esempio, i meravigliosi frutti di bosco molto colorati, che contengono le antocianine, che sono quelle che impediscono la formazione di vasi sanguigni che alimentano solo e soltanto le cellule tumorali: con linguaggio specialistico si parla di «angiogenesi». Esistono cibi antinfiammatori come more, lamponi, mirtilli, melagrane: i frutti piccoli, in particolare.

## **Giudice**

Professore, mi scusi, ma questi non erano frutti considerati già nell'antichità antiflogistici, antinfiammatori naturali?

## **Berrino**

Esattamente, perché l'infiammazione favorisce lo sviluppo del cancro. E le cause dell'infiammazione sono nell'obesità addominale, che stimola la produzione delle «*Citochine infiammatorie*». Sta in quelle cose che si chiamano «*Heig*», cioè nei prodotti di

glicazione delle proteine, che si verifica quando si mangiano troppi zuccheri. E poi il grasso del pesce è antinfiammatorio, e poi certi condimenti...

## **Giudice**

Il grasso del pesce ha anche gli *omega-3*?

## **Berrino**

Esattamente, gli *omega-3* sono antinfiammatori, mentre al contrario il grasso della carne è pro-infiammatorio.

## **Giudice**

Ma è vero che sbagliare l'alimentazione significa anche avere più dolori articolari e al corpo?

## **Berrino**

È sicuro! La prima cosa che uno deve fare quando ha l'artrite, l'artrosi, è eliminare le carni, anche quelle bianche, che sono più infiammatorie delle carni rosse.

## **Giudice**

Ed è vero che quando non

esistevano gli antinfiammatori i medici dell'antichità prescrivevano addirittura il digiuno assoluto?

**Berrino**

Esattamente. Il digiuno è profondamente antinfiammatorio. Però i medici di oggi non lo sanno più!

**Giudice**

... non lo sanno più. Lo hanno dimenticato.

**Giudice**

Allora, possiamo concludere che noi sappiamo da migliaia di anni quali sono gli alimenti che ci fanno *bene* e quelli che ci fanno *male*, solo che ogni tanto ce lo dimentichiamo.

## **Berrino**

Esattamente. In particolare, c'è qualcuno che *insistentemente* cerca di farcelo dimenticare.

## **Giudice**

Va bene.

Allora, cerchiamo di parlare un po' in positivo perché abbiamo

spaventato tutti. Abbiamo dato un sacco di consigli, ma cerchiamo di riordinare le idee in modo tale che chi esce di qua abbia un'idea di come si deve comportare. Vogliamo provare?

**Berrino**

Certo.

**Giudice**

Risponda brevemente, professore: mi fa un elenco di cibi che possono essere utili per chi teme di essere o di diventare obeso?

## **Berrino**

Certo. Degli studi recenti, degli anni duemila, hanno dimostrato chiaramente che chi mangia i cereali integrali ha un minor rischio di diventare obeso e così pure chi mangia verdure. Chi va nei fast food ha un maggior rischio di diventare obeso e chi beve bevande zuccherate - *e guardate che nei supermercati è difficilissimo trovare una bevanda non zuccherata, se non l'acqua minerale* - ha un maggior rischio di diventare obeso.

È così chiaro, e proprio gli studi sono lineari e coerenti.

## **Giudice**

Cibi che invece... Un elenco di cibi per far abbassare il colesterolo... per chi ha problemi di colesterolo

## **Berrino**

Per chi ha problemi di colesterolo alto è molto utile mangiare prodotti di soia. È dimostrato che la soia fa abbassare il colesterolo. Poi ci sono alcune altre cose che possono esser utili. Però, non andiamo a mangiare i würstel di soia, gli spezzatini di soia...

## **Giudice**

Ma fanno anche il latte con la soia, non è un ossimoro, un contraddizione?

## **Berrino**

Effettivamente lo chiamano latte, è molto buono per cucinare, per fare la besciamella, per fare i dolci, quindi usiamolo...

## **Giudice**

Quindi il latte di soia lo possiamo adoperare?

## **Berrino**

Certamente, sì, sì... e poi usiamo quei cibi a base di soia che i Paesi dove si è sempre mangiata hanno sviluppato e valorizzato gastronomicamente: la zuppa di miso, il tempeh che si mangia in Indonesia, il tofu che va cucinato, non mangiatelo così...

## **Giudice**

Il formaggio di soia...

## **Berrino**

Si chiama formaggio di soia, e allora

la gente lo compra, se ne mangia una fetta e dice: «Che schifo questa roba qua, non sa di niente!». Invece cucinato è molto buono. Allora, introducendo questi cibi nell'alimentazione... ma anche il nostro buonissimo olio extravergine di oliva!

*Applauso del pubblico*

## **Berrino**

*E anche gli oli di semi spremuti a freddo sono degli ottimi anticolesterolo.*

## **Giudice**

Quindi l'olio di oliva, che noi consumiamo da millenni, è un'arma contro il diabete, è un'arma contro il colesterolo, contro tutte le malattie legate anche... ma, fa ingrassare però!

## **Berrino**

Il problema è che effettivamente spesso se ne mangia troppo, per cui nelle popolazioni meridionali...

## **Giudice**

Guardi, siccome non c'è proprio

paragone tra l'olio di oliva e il formaggio di soia, è chiaro che noi abbondiamo un po'.

## **Berrino**

Sì, però effettivamente si può anche friggere il tofu nell'olio di oliva, viene bene.

## **Giudice**

Sì, ma noi qua vendiamo olio di oliva, non il tofu... Perché è vero che esistono le multinazionali, ma ci sono anche i nostri coltivatori diretti che hanno bisogno di un po'

di pubblicità!

*(Pausa)* Noi ci dobbiamo arrangiare come possiamo, alle volte ci serviamo anche di qualche «attorucolo» di provincia per fare pubblicità all'olio di oliva.

## **Berrino**

Ma io sono favorevole, però vi dico: usatelo con il cucchiaino, non con il cucchiaio.

## **Giudice**

Con il cucchiaino... Per esempio, nell'insalata, quanto olio di oliva

dobbiamo metterci sopra?

## **Berrino**

Dipende moltissimo se uno è magro o se è grasso. Se uno è grasso, conviene che ne metta poco, e se ha il colesterolo alto gli conviene introdurre magari qualche prodotto di soia. Se uno è magro, invece, ne può mettere anche di più, insomma.

## **Giudice**

Ci fa un elenco di cibi che aiutano a contrastare l'osteoporosi?

## **Berrino**

Sì. Ci sono alcuni semi che sono molto ricchi di calcio, fra questi i semi di sesamo. Usiamo il sesamo...

## **Giudice**

Quelli che si mettono sul pane?

## **Berrino**

Sì, sul pane e sui dolci, si possono tostare... si possono usare per fare tante cose e sono buonissimi anche in alcune pietanze, sono buoni anche con il pesce. Anche le mandorle sono ricche di calcio...

## **Giudice**

Le mandorle di Ceglie del Campo,  
non so se Lei ne ha mai sentito  
parlare...

## **Berrino**

???????????

## **Giudice**

Qui a Bari c'è una città che si  
chiama Ceglie del Campo che da  
*millenni* produce forse le mandorle  
migliori del mondo...

## **Berrino**

E non me lo avete mai detto! Io mi occupo di nutrizione da tanti anni, e non lo sapevo... Oltre il sesamo e le mandorle, ricordo ancora la zuppa di pesce, ma anche la frittura di pesciolini, cioè la «paranza», dove si mangia tutto, anche la lisca.

## **Giudice**

Professore, Lei se l'è mangiata la paranza, vedo... dall'entusiasmo che ci mette! (nella risposta).

## **Berrino**

...

## **Giudice**

Va bene, allora un elenco di cibi per chi soffre di stitichezza.

## **Berrino**

La cosa principale è aumentare il consumo di fibre nell'alimentazione, cioè mangiare il pane integrale, oppure il riso integrale ecc.

Poi ci sono alcune fibre particolari, per esempio quelle dei semi di lino, e non solo le fibre ma

anche i grassi, le mucillaggini, ed è per questa ragione che facciamo il pane con i semi di lino, un alimento meraviglioso per chi soffre di stitichezza. Questo pane deve essere masticato molto bene, non mandatelo giù a pezzettoni, perché altrimenti «intoppa», non viene digerito.

## **Giudice**

Ci fa un elenco di cibi - *diciamo* - che tengono lontano il cancro?

## **Berrino**

Come dicevo, è più importante uno stile alimentare complessivo. Quello che noi raccomandiamo nei nostri studi è di basare la propria alimentazione quotidiana prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, non raffinati a livello industriale. Il che vuol dire niente zucchero e niente farina zero zero, con un'ampia varietà di tutte le verdure e la frutta di stagione. Nell'insalata che preparate a gennaio, a febbraio, non metteteci il pomodoro, perché chissà da dove viene, metteteci la verdura di stagione, per esempio il cavolfiore... Quindi, un'ampia varietà di cereali

non raffinati, di legumi, verdura e frutta. Questa è la base per la prevenzione del cancro.

**Giudice**

Grazie.

Professore, Lei è laureato in Medicina e Chirurgia, giusto?

**Berrino**

Sissignore.

**Giudice**

Dove ha studiato?

## **Berrino**

Ho studiato Medicina a Torino.

## **Giudice**

Ma quando Lei si è laureato in Medicina, qual è stato il numero di ore di lezione e il numero di ore di studio che Lei ha fatto sulla nutrizione umana?

## **Berrino**

Be', qualche cosa sì.. direi che ho studiato almeno per un mese.

**Giudice**

Su quanti anni?

**Berrino**

Su sei anni.

**Giudice**

Ma lo ha scelto Lei di studiare o era previsto dal piano di studi?

**Berrino**

Non era esplicitamente previsto dal piano di studi, ma ho avuto la fortuna di avere un professore di

biochimica che imbarazzava sempre gli studenti facendo loro domande sulle caratteristiche dei nutrienti, per cui...

## **Giudice**

Nella sua esperienza è una cosa frequente che nel corso degli studi i medici italiani, o anche di altri Paesi, affrontino lo studio della nutrizione adeguatamente?

## **Berrino**

Credo che non lo affrontino proprio, almeno oggi. Io ho avuto la fortuna

di laurearmi ancora tempo fa quando qualche *cosettina* di nutrizione ancora si insegnava, nella Facoltà di Medicina.

## **Giudice**

E, che Le risulti, ci sono facoltà dove, invece, esiste una riflessione su questa lacuna?

## **Berrino**

Facoltà di Medicina in Italia... non mi risulta.

## **Giudice**

E all'estero?

## **Berrino**

All'estero in qualche posto c'è qualche *cosettina* di più, sì. Ci sono dei centri molto qualificati ma non Le so rispondere bene per i curricula. Conosco dei centri presso Università di Medicina che sono all'avanguardia nello studio della nutrizione, in Olanda, in Inghilterra, ma forse non rientrano nel curriculum della preparazione...

## **Giudice**

Quindi potrebbe essere importante chiedere alla comunità accademica di interessarsi maggiormente di questo problema nella fase di formazione dei medici?

**Berrino**

Sì, credo che sarebbe importante.

**Giudice**

Forse la prenderebbero meno in giro, se studiassero un pochino di più la nutrizione?

**Berrino**

È possibile, sì.

## **Giudice**

È possibile... E a Lei piacerebbe essere preso un po' sul serio, vero?

## **Berrino**

Effettivamente, alla mia età, mi farebbe piacere terminare la carriera con un...

## **Giudice**

Con un Nobel, per esempio!

## **Berrino**

Mi piacerebbe vedere sorgere un'apertura mentale nei colleghi medici.

## **Giudice**

Preferirebbe avere un Nobel o che finalmente i menu degli ospedali fossero fatti con un criterio nutrizionistico corretto?

## **Berrino**

Sicuramente la seconda.

# Giudice

Pino Africano, insomma... - che sia matto è assolutamente documentato - dice nel suo libro che la gente è convinta che il cibo servito negli ospedali sia quello giusto, visto che è un posto presidiato dai medici. Alla fine, dice sempre Pino Africano, è così che si forma la cultura alimentare della gente. Diamo da mangiare il cibo giusto negli ospedali e così certe cose si metteranno a posto da sole, quasi *automaticamente*. Pino dice sostanzialmente: siete così autorevoli voi medici che basta una vostra parola per farci cambiare

abitudini di vita. Sarebbe quindi *importantissimo* che tutti i medici dessero indirizzi precisi, anche in ospedale, su come ci si deve alimentare...

## **Berrino**

Sì, o che perlomeno non si opponessero.

## **Giudice**

Che vuol dire «... non si opponessero?».

## **Berrino**

Vede, il motivo per cui in ospedale si dà da mangiare male è fondamentalmente perché ai medici non interessa e quando si fanno delle proposte di cambiamento si ottiene *addirittura* un'opposizione.

## **Giudice**

Il cambiamento crea sempre un'opposizione, io ne so qualche cosa... Professore, però non ci sono solo gli ospedali che formano le persone, c'è anche il sistema dell'informazione. Per esempio, Le faccio questa domanda: c'è un programma televisivo - e vedo che

in televisione si parla spesso di diete, di cucina - che Lei abbia considerato o consideri di particolare attendibilità, cioè a cui noi tutti possiamo dare fiducia?

## **Berrino**

Deve sapere che io vedo la televisione soltanto qualche volta, quando viaggio. Non possiedo il televisore, per cui non posso tanto giudicare questi programmi. Però, qualche volta mi capita di vederli e in genere spengo per non deprimermi. I grandi esperti di nutrizione che trovate in televisione

- questi baroni della comunicazione nutrizionale - io penso che abbiano dei grossi conflitti di interesse perché non li ho mai sentiti parlare criticamente dei prodotti molto nocivi che ci propone l'industria alimentare oggi...

## **Giudice**

Professore, si spieghi meglio.

## **Berrino**

Io vengo spessissimo intervistato dai giornalisti, probabilmente è più il tempo che la mia immagine passa

in televisione del tempo che io passo a guardarla, però sempre in brevi *flash*, e così vengo anche intervistato dai giornali. Quando però le mie opinioni entrano in contrasto con quelle dei grandi nutrizionisti, quello che succede è che il conduttore o il direttore del giornale dà loro ragione; l'ultima volta è successo con *La Salute* di «La Repubblica». C'era una giornalista che mi voleva intervistare sull'utilità del latte per la prevenzione dell'osteoporosi. Le ho detto: «Guarda, se vuoi farlo, fallo, ma ti bloccheranno...». «No, no, no, io Le faccio l'intervista e Lei

me la controlla...». E così è andata.

Contemporaneamente sullo stesso numero del giornale, nella rubrica che tiene un grande nutrizionista, il professor Del Toma, veniva sostenuto esattamente il contrario. Mi hanno riferito che in seguito una lettrice ha scritto al giornale per chiedere: «Ma come? A chi dobbiamo dare ragione, a Berrino o a Del Toma?». Il direttore del giornale, invece di contattare gli interessati, ha scritto una cosa molto particolare: «Ma noi comunque diamo ragione alle società scientifiche, e quindi ha ragione Del Toma. E anche il dottor

Berrino sicuramente è d'accordo su questo». È stata un'esperienza che mi ha colpito, che mi ha fatto pensare che esista una pressione dell'industria casearia sulla comunicazione giornalistica.

## **Giudice**

Professore, d'altra parte, le televisioni e i giornali vivono di pubblicità e in particolare di beni di consumo, soprattutto di pubblicità di alimenti che si vendono molto. E gli alimenti che si vendono molto, chissà per quale stranissima ragione, sono quasi tutti inseriti

nella lista degli alimenti che Lei ha definito come nocivi. Ma come è possibile, voglio dire, non è possibile guadagnare soldi e produrre, anche in abbondanza, alimenti sicuri?

## **Berrino**

Allora, credo che il futuro debba essere questo: riuscire a fare un'alleanza con l'industria alimentare, con la grande distribuzione perché trovino il loro interesse promuovendo alimenti che facciano bene alla salute. La grande distribuzione è

estremamente interessante. Sono andato con la televisione, con *Report*, che fa una trasmissione di *Buone notizie*...

**Giudice**

Cioè, Lei partecipa a *Report*?

**Berrino**

Be', sono venuti a intervistarmi.

**Giudice**

Quindi è un sovversivo anche Lei.

## **Berrino**

A h , *Report* è considerato un programma sovversivo?

## **Giudice**

È il programma più pericoloso della televisione italiana.

## **Berrino**

Mi hanno detto che fanno una cosa che si chiama *Buone notizie*, che avrebbero messo la mia intervista nelle buone notizie, e allora siamo andati insieme a fare la spesa al supermercato. La buona notizia era

c h e *anche* al supermercato si trovano delle cose commestibili, cioè raccomandabili... Però abbiamo faticato a trovarle, non erano messe proprio in bella vista negli scaffali.

## **Giudice**

Temevano che qualcuno le acquistasse!

## **Berrino**

Sembrava che temessero che qualcuno le acquistasse... bisogna mostrare che ci sono anche queste cose che si possono comprare!

## **Giudice**

Quindi c'è spazio per trovare anche un accordo commerciale per fare un business importante, interessante, ma che non sia dannoso per le persone.

## **Berrino**

Esattamente, sì. Uno spazio commerciale c'è, stanno proliferando questi negozi specializzati in alimenti cosiddetti «naturali», ma ricordatevi... ma si ricordi (*rivolgendosi al magistrato*) di leggere sempre le etichette, anche se si trovano nei negozi di

alimenti biologici.

## **Giudice**

Ma le è mai capitato di vedere pubblicizzato in televisione un alimento che Lei considera davvero utile da proporre al mercato?

## **Berrino**

No!

## **Giudice**

Neanche uno, per sbaglio?

## **Berrino**

No, e in particolare diffido degli alimenti che vengono raccomandati perché fanno bene alla salute.

## **Giudice**

Per esempio, ci sono quelle bevande che fanno abbassare il colesterolo, non so se le ha presente, quelle sembrano... Onestamente, ogni volta che ne bevo una, dico: «Avrò guadagnato un paio di anni di vita, almeno». Nemmeno quelle?

## **Berrino**

Io personalmente le sconsiglio *vivamente* per due ragioni: sia perché sono piene di zucchero, ma soprattutto perché questi *fitosteroli* che mettono dentro interferiscono con l'assorbimento del colesterolo. Effettivamente queste bevande riescono ad abbassare un po' il colesterolo, però ci sono sempre più indicazioni che questi fitosteroli, presi in grandi quantità, *come in queste bevande, danneggiano le valvole cardiache*, possono causare insufficienze valvolari, per cui andiamoci piano.

Tutte le volte che vediamo una pubblicità della serie: «Fa bene alla

salute», interrogiamoci se dietro non ci siano degli interessi troppo loschi.

## **Giudice**

Cioè, Lei dice: «È come per la pubblicità per i medicinali»: va bene, è utile, informa; ma questa pubblicità deve sempre poi avvertire i consumatori che un cibo, *se è gestito con imperizia, con esagerazione, con troppa disinvoltura*, può essere pericoloso come un medicinale utilizzato male.

## **Berrino**

Esattamente, è proprio così.

## **Giudice**

Lei utilizza dei prodotti omeopatici?

## **Berrino**

Ogni tanto utilizzo i prodotti omeopatici, sì.

## **Giudice**

Significa che Lei mischia la medicina tradizionale con quella omeopatica?

## **Berrino**

Io rarissimamente prescrivo dei medicinali, qualche volta prescrivo un medicinale omeopatico. La medicina tradizionale la rispetto moltissimo, ma non la uso granché, insomma... salvo la chirurgia, naturalmente, quando raccomando l'intervento chirurgico, se ce n'è bisogno. Si può vivere bene... *Diciamo che il 90 % dei farmaci che si utilizzano sono inutili.*

## **Giudice**

Ci sono dei prodotti OGM che Lei

ritiene non dannosi?

## **Berrino**

No, no, perché nessuno ha mai provato la loro innocuità. D'altronde, anche la loro pericolosità è dubbia, nel senso che gli studi non sono così chiari. La loro *potenziale* pericolosità è grande!

## **Giudice**

Cioè, il fatto che qualcuno intervenga sulla struttura del DNA di questi esseri viventi, delle piante

che producono questi alimenti...

**Berrino**

Potrebbe...

**Giudice**

... è un'azione di cui noi non conosciamo e non abbiamo studiato le conseguenze!

**Berrino**

Esattamente, non abbiamo studiato abbastanza le conseguenze.

## **Giudice**

Professore, adesso, per verificare la Sua attendibilità, devo introdurre un'altra persona informata sui fatti. Si tratta del dottor Antonio Moschetta, del Policlinico di Bari e che prego di entrare. Cancelliere, lo introduca.

*Antonio Moschetta fa il suo ingresso sul palco*

**Giudice (quasi «redarguendo»  
il dottor Moschetta...)**

Dove sta andando, dottore? Venga qui.

## **Moschetta**

Scusi...

## **Giudice**

Ah, già si voleva sedere Lei! Si accomodi, *avanti*, si accomodi...  
Dottore, allora innanzitutto nome, cognome, età, luogo di nascita e professione.

## **Moschetta**

Antonio Moschetta, 35 anni,  
bitontino...

## **Giudice**

Questo è grave!

## **Moschetta**

Io ne sono orgoglioso... Medico ricercatore.

## **Giudice**

Lei sa che da queste parti temiamo molto la concorrenza di Bitonto ... Dottore, allora, io so che Lei sta cercando di rovinarsi la carriera, m'hanno detto. E lo sta facendo con un metodo antichissimo, un metodo che spesso rende le persone

dei pericoli: sta studiando. È vero questo fatto? Perché quando uno non *studia*, non capisce niente... - è pericoloso lo stesso - però, può essere *manovrato*. Mentre chi studia da sé, e si fa un'idea delle cose, è un uomo libero, o un uomo più libero...

## **Moschetta**

Eh, sì...

## **Giudice**

E allora, dottore, Lei che cosa ha accertato attraverso i suoi studi in

corso presso il Policlinico di Bari?

## **Moschetta**

Innanzitutto, devo dire che io vengo da una lunga esperienza all'estero, dove ho studiato soprattutto i geni, e quindi ho avuto un atteggiamento...

## **Giudice**

I geni sono quelli molto intelligenti...

**Moschetta (*ridendo*)**

Nooo... Tutti pensavano che nei geni ci sia già scritto tutto: chi deve essere ammalato di tumore, chi di sindrome metabolica o di colesterolo o di infarto. E invece nel 2003, quando è terminato il progetto di sequenziamento totale del DNA, si è scoperto che il nostro numero di geni è quasi identico a quello, per esempio, di un qualsiasi topolino. Quindi, considerando che per la maggior parte di noi c'è una differenza fenotipica enorme rispetto al topolino, decisamente non sta solo nel DNA ricevuto dai nostri genitori la soluzione della nostra vita. Proprio questa scoperta

ha sconvolto completamente i cultori della genomica tradizionale, tutti coloro che erano certi che il gene che ci derivava da papà e mamma stabiliva: «*Lei morirà d'infarto, piuttosto che di tumore del colon*». Si è capito che in realtà è determinante la modalità con cui, in maniera dinamica, in relazione con l'ambiente - e da questo punto di vista devo dire soprattutto con la nutrizione - noi accendiamo e spegniamo i nostri geni e tutto l'organismo in relazione agli ormoni, ai ritmi circadiani, ai nutrienti... nel giro di 4-6 ore.

## **Giudice**

Che vuol dire: «Accendiamo o spegniamo i nostri geni»?

## **Moschetta**

Significa che il DNA è in realtà qualcosa di innocuo, cioè è una tabula rasa...

## **Giudice**

Una specie di interruttore che si può accendere o spegnere.

## **Moschetta**

... una specie di grande tabella, dove ci sono dei bottoni. Arriva il colesterolo che noi assumiamo con l'alimentazione, spinge quel bottone, si accende il gene, per esempio, per il trasportatore «x», si blocca il gene per il trasportatore «y» e si ha, quello che noi chiamiamo *fenotipo*, che può essere una reazione fisiologica o una malattia.

## **Giudice**

Questa è stata una rivoluzione?

## **Moschetta**

Completa, completa. Noi abbiamo a Bari ospite all'Università un professore di San Diego il quale ha scoperto che anche gli ormoni - molecole che tutti pensavano agissero in maniera rapidissima -, hanno dei veri e propri interruttori sul DNA. Quindi, anche quando noi prendiamo cortisolo esogeno, una medicina, andiamo a *modificare* nel giro di 6 ore il nostro DNA, quindi quando si assumono medicine non c'è da scherzare.

## **Giudice**

Certo che il progettista di questa

macchina deve essere veramente un fuoriclasse!

## **Moschetta**

Lo è, lo è!

Io sono stato in Texas e ho lavorato con Al Gilman, Nobel per la farmacologia. Ricordo di quando voleva distruggerci: entravamo nella stanza e uno di noi gli diceva: «Abbiamo scoperto che quell'alimento...». Lui lo interrompeva: «Ma perché Madre Natura ha fatto questo? Lei mi deve dire *perché* Madre Natura ha fatto questo, altrimenti io non credo a

tutto quello che sta dicendo». Quindi c'è una progettazione, poi uno può pensare: «Sarà Madre Natura o altro».

Ora, perché ho fatto tutta questa introduzione? Quando Pino Africano mi ha chiamato, ed è stato dopo aver aderito a una giornata di raccolta fondi per l'Associazione Italiana di Ricerca sul Cancro, mi ha detto: «Ti devo parlare». È venuto da me, mi ha dato una copia del libro, dove c'erano tutte queste «pillole», e io con la mia attività di riduzionista...

**Berrino**

Allora è recidivo!

**Giudice**

Scusi dottore, Lei sta dicendo che non solo ha fregato professor Berrino...

**Moschetta**

Ha fregato anche me!

**Giudice**

Ha fregato anche Lei!

**Moschetta**

Certo, certo. E quindi è venuto da me, mi ha dato queste cose e mi ha detto di non sottovalutarle. Io con la mia attività di riduzionista, di San Tommaso, ho risposto: «Non credo a nulla...

## **Giudice**

... di quello che hai scritto!

## **Moschetta**

Ci sono delle cose... la *mela*, il *colesterolo*... delle cose incredibili. E lui ha sorriso. Ora, quanti di voi conoscono Pino Africano sanno...

# Giudice

Qua tutti, credo.

## Moschetta

Noi siamo qui, ed è una cosa grandiosa... è un uomo di cuore. Mi ha sorriso e mi ha detto: «Facciamo così: ti do due consigli», e così ha fatto. «Seguili», mi ha detto, e se n'è andato. A quel punto - per ritornare al discorso del professore - mi sono chiesto: *innanzitutto*, quanto in effetti ero ignorante. Perché? Perché non avevo mai studiato nutrizione e vi assicuro - lo diceva il professore poco fa - di

nutrizione *adesso*, nel Corso di laurea di Medicina, ci sono appena sei ore in *sei anni*.

Per non parlare - *perché non si parlava in loco di Bari, il professore si riferiva in generale* - dell'ignoranza della classe medica, me compreso, da un punto di vista nutrizionale, è una cosa senza precedenti. Se lei va dal suo medico di famiglia, dal più bravo di tutti loro...

## **Giudice**

Ora però Lei ci sta dicendo che i suoi studi e le sue scoperte portano

a concludere che questa tastiera di pianoforte, straordinaria...

**Moschetta**

È regolata...

**Giudice**

... la sequenza del DNA è regolata da una serie di *imput* esterni, tra i quali la nutrizione probabilmente è la più importante, insieme all'ambiente esterno?

**Moschetta**

Qui parliamo dell'ambiente che cambia i geni dentro di noi, io sono arciconvinto, *oggi*, dopo studi anche all'Istituto Mario Negri su modellini animali e su modelli cellulari, che la modificazione del nutriente è decisamente la cosa più importante, che regola anche i nostri ritmi circadiani, cioè la nostra modalità di interagire con il ritmo sonno/veglia.

## **Giudice**

Ma tutto questo Pino Africano lo aveva capito prima dei suoi (di Moschetta) studi?

# Moschetta

Prima, prima, senza sapere del «DNA»...

E non perché Pino ha avuto un colpo di fortuna. No, Pino aveva l'esperienza basata sull'evidenza personale, non ancora validata scientificamente. Perché quando uno fa un'esperienza *personale* e non la convalida con degli studi, come diceva il professore, statisticamente controllati, ovviamente non ottiene il giusto giudizio da parte della classe medica e dei ricercatori. Pino aveva una esperienza personale enorme. I suoi due consigli li ho messi in pratica e

Le dico che a distanza...

**Giudice**

Ma quali sono questi consigli?

**Moschetta**

Mi ha fatto promettere di non dirli. È venuto ieri al Policlinico e mi ha detto: «*No*, assolutamente non devi dire cosa ti ho detto!».

**Giudice**

È veramente matto!

## **Moschetta**

È pazzo, seriamente, però è un pazzo di cuore, una persona di cuore.

## **Giudice**

Allora, torniamo al professor Berrino. Professore, ho saputo che il Dipartimento che Lei dirige all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano ha acquistato un centinaio di copie di *Aprite le Orecchiette*, il libro di Pino Africano. Ma la Procura di Milano è a conoscenza di questo fatto?

## **Berrino (*ride*)**

### **Giudice**

Informerò i colleghi. Mi vuol dire almeno perché?

### **Berrino**

Ma perché è sempre così difficile comunicare con il linguaggio scientifico, e poi la gente mi chiedeva sempre: «Ma non ha un libro, Lei non ha scritto un libro dove queste cose sono spiegate, e così via... ». Allora io consiglio a volte dei libroni alti così (e

*accompagna questa frase facendo un gesto con le mani*). Ma so bene che la gente non lo leggerà mai il librone «alto così», no? E allora ho pensato che magari invece un libro facilmente *leggibile, godibile e divertente* poteva avere un maggiore successo. Queste cento copie sono andate via in un attimo, naturalmente mica per quello che ha scritto Pino Africano, soltanto per quello che ho scritto io nella prefazione.

## **Giudice**

A chi consiglia questo libro? A chi

l'ha consigliato?

**Berrino**

L'ho consigliato alle persone che partecipano volontariamente ai nostri studi e che vengono alle conferenze che faccio. Bisognerà che ne ordini ancora, perché non ne abbiamo più.

**Giudice**

Cioè, quel signore riesce a fare pure soldi. O glieli regala i libri?

**Berrino**

No, non credo che riesca a fare i soldi, perché noi glieli abbiamo comprati a un prezzo talmente stracciato che non credo ci possa fare lucrare sopra.

## **Giudice**

Professore, un'ultima domanda, quella forse più importante di tutte: qual è la domanda che Lei avrebbe voluto che io Le rivolgessi e che invece non sono riuscito a immaginare?

## **Berrino**

Sì, la domanda che sarebbe bene che Lei rivolgesse a me, e non solo a me, è: «Ma quando uno cambia alimentazione, e io so che qui in sala ci sono persone che l'hanno fatto, poi si accorge che sta meglio?».

## **Giudice**

Professore, grazie. Dottor Moschetta, grazie. Siamo molto orgogliosi di Voi e ovviamente, in particolare, del dottor Moschetta, che è «roba» nostra.

# EPILOGO

## Vivere è la mia specialità

Lo studio condotto dal dottor Antonio Moschetta, appena accennato durante «l'interrogatorio» di Michele Emiliano, ha coinvolto 400 persone. I risultati sono stati impreveduti (ma non per me che ne conoscevo l'efficacia da *decenni...*) e, probabilmente, anche senza precedenti, in quanto ha «funzionato» indistintamente su tutti i partecipanti.

Il consiglio dato e che non ho

voluto fosse svelato quel giorno era stato il seguente:

*Carboidrati a pranzo e proteine a cena (non più tardi delle 20.00), entrambi preceduti da una bella insalata ben preparata e accompagnati da verdura cotta a vapore.*

## **È qui la festa?**

I risultati ottenuti, si possono sommariamente riassumere in questo modo:

- Sparite le dispepsie (problemi digestivi).
- Sparita la piroisi (bruciori di

stomaco).

- Sparito il meteorismo.
- Regolarizzata la transaminasi.
- Innalzato l'hdL (il colesterolo «buono»).
- Diminuita del 25% l'insulino-resistenza.
- Perdita di peso stimata di 2-4 kg al mese.

E tutto questo...

- Senza prendere farmaci.
- Mangiando senza restrizioni *quantitative*.
- Non intervenendo sulla qualità del cibo abitualmente consumato dai partecipanti.

## **La storia ci aspetta**

Da diversi anni è disponibile un'imponente mole di studi scientifici che indicano la sana alimentazione non solo come mezzo più efficace per prevenire le malattie più diffuse del nostro tempo, ma anche la possibile soluzione al problema della fame nel mondo e dell'ambiente. Questi studi, anziché essere ben divulgati, sono invece spesso trascurati o addirittura taciuti.

È da diversi anni che con l'associazione **LaSaluteMeLaMangio** ci impegniamo per far uscire dalle

stanze della ricerca questi studi di immenso valore, affinché si trasformino in cultura, a beneficio di ognuno.

È stato il grande successo di questo incontro che mi ha mostrato chiaramente che quel modo di fare informazione è vincente: con umorismo, ironia e leggerezza che con le loro braccia tese hanno sostenuto un'informazione scientifica seria e rigorosa, abbiamo tenuto il pubblico incollato alla poltrona per ore.

**Ventilatore di notizie fresche**

A quest'incontro hanno fatto seguito tanti altri *spettacoli*, tutti all'insegna degli stessi «ingredienti», e cito fra tutti quello in cui al Teatro Abeliano di Bari due grandi scienziati (lo stesso Antonio Moschetta e Sergio Chiesa) hanno dettagliatamente profuso allarmi, consigli e soluzioni su un problema che attanaglia gran parte della popolazione, e cioè quello relativo alla stitichezza.

Il titolo?

*Una giornata di merda* (Chi è causa del suo mal, pianga sul cesso).

E vai...!!!

**Seconda parte**  
**PILLOLE DI**  
**SALUTE**

**Le cose**  
**essenziali da**  
**sapere,**  
**in 130 secondi**

# C'ERAVAMO TANTO AMATI

*Siamo nell'aldilà, il professor Franco Berrino sta rendendo conto delle sue azioni al Signore...*

«Franco, mi si dice che non hai escluso del tutto la carne dalla tua dieta. Eppure, per ottenerla sapevi bene che occorreva uccidere degli animali... Come ti discolpi?».

«Signore, è vero, ma io ho sempre detto che avrei mangiato solo la carne d'un animale a me familiare, che avessi chiamato per

nome, che quindi avessi prima ben conosciuto come sano, allevato liberamente e con i frutti della Natura».

«Conosciuto...? Familiare...? Chiamato per nome...?», replicò il Signore, sempre più irato. «E tu avresti avuto il coraggio di cibarti d'un amico? La tua posizione si aggrava!!! Anzi, no, fammi pensare: forse ti scagiona del tutto...».

«Appunto, Signore, Tu l'hai detto. Tali erano le condizioni da me poste, tale la mia sensibilità, che pur cercando questa carne, nella realtà non sono riuscito mai a

trovarla».

**Tempo previsto di lettura**

12 secondi

# VI AMO TANTO, DA MORIRE

Siccome gli **animali** concentrano nel loro **organismo** i pesticidi dei vegetali di cui si **nutrono**, attraverso il consumo di carne e latticini a nostra volta assumiamo sostanze sospettate di essere cancerogene.

Fate entrare in una  
macelleria  
un uomo fortunato  
e uscirà con un cavolo tra le

# mani!

## **Lente di ingrandimento**

Professor Franco Berrino,  
dell'Unità di Epidemiologia  
all'Istituto Nazionale per lo Studio  
e la Cura dei Tumori di Milano.

## **Tempo previsto di lettura**

12 secondi

# QUESTO O QUELLO, PER ME SPARI SONO

«Legumi a *ogni* pasto» è ciò che raccomanda il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro, a seguito di una immensa mole di studi.

Non ingrassano, svuotano l'intestino, tengono a bada colesterolo e diabete.

Per evitare imbarazzanti produzioni di gas è necessario cucinarli dopo averli fatti germogliare *appena appena* e usare erbe aromatiche dall'azione

antifermentativa, come la  
**santoreggia.**

Si eviterà così l'ascolto di  
un'indesiderata *musica da*  
*camera* laddove già può  
tirar *una brutta aria.*

**Lente di ingrandimento**

Professor Franco Berrino,  
dell'Unità di Epidemiologia  
all'Istituto Nazionale per lo Studio  
e la Cura dei Tumori di Milano.

**Tempo previsto di lettura**

18 secondi

# CON UNA GRANDE *SPIEGAZIONE* DI FORZE

Da una imponente mole di studi **scientifici** sappiamo ormai che una corretta **alimentazione** è in grado non solo di **prevenire**, ma in molti casi anche di **curare** le più diffuse malattie del nostro **tempo**.

Alla luce di tutto ciò, è davvero incomprensibile che queste **conoscenze** non siano divulgate in tutte le **scuole** di ogni ordine e **grado**.

Vincere senza fare la guerra vale molto di più che ottenere la vittoria dopo cento battaglie.

**Lente di ingrandimento**

Professor Franco Berrino,  
dell'Unità di Epidemiologia  
all'Istituto Nazionale per lo Studio  
e la Cura dei Tumori di Milano.

**Tempo previsto di lettura**

16 secondi

# ATTENZIONE, CONTIENE BISCOTTI

Se i biscotti che normalmente comprate hanno più di quattro ingredienti, non comprateli più!!!

## **Lente di ingrandimento**

Professor Franco Berrino,  
dell'Unità di Epidemiologia  
all'Istituto Nazionale per lo Studio  
e la Cura dei Tumori di Milano.

**Tempo previsto di lettura**

4 secondi

# **MORÌ PER CAUSE *OCCIDENTALI***

Sale il costo del latte, del prosciutto e delle sigarette.

Prendersi un cancro sta diventando un lusso...

## **Lente di ingrandimento**

Professor Franco Berrino,  
dell'Unità di Epidemiologia  
all'Istituto Nazionale per lo Studio  
e la Cura dei Tumori di Milano.

**Tempo previsto di lettura**

5 secondi

# ELOGIO ALLE SPALLE CURVE

Sulle navi una volta c'erano delle persone che scrutavano l'orizzonte, guardavano le stelle e controllavano senza sosta la rotta dell'imbarcazione.

All'umanità servono persone come loro, che sappiano dove va la nostra nave, altrimenti con i troppi ammiragli che abbiamo, concentrati solo a lustrarsi le mostrine, andremo a sbattere contro qualche scoglio, peraltro neppure invisibile.

Grazie a Franco Berrino e ad Antonio Moschetta, straordinarie «vedette» che ho avuto il lusso di incontrare sul mio cammino, e grazie anche a tutte quelle che non ho conosciuto, molto illuminate dalla luce della modestia e meno da quelle dei riflettori a uso di chi, più che avere le spalle curve dal troppo studio, le ha tese nello sforzo di mostrare i propri pettorali.

**Lente di ingrandimento**

Pino Africano,  
agitatore scientifico.

**Tempo previsto di lettura**

25 secondi

# CIME TEMPESTOSE

«Ci sono ortopedici che prescrivono quantità incongrue di grana padano o di parmigiano per prevenire l'osteoporosi, senza che vi sia alcuna prova scientifica che queste pratiche siano di una qualche utilità».

L'ignorante non è solo **zavorra**, ma un **pericolo** per la nave sociale.

**Lente di ingrandimento**

Professor Franco Berrino,  
dell'Unità di Epidemiologia  
all'Istituto Nazionale per lo Studio  
e la Cura dei Tumori di Milano.

**Tempo previsto di lettura**  
10 secondi

# CON CERTEZZE TUTTE DIMOSTRATE

*Ridurre il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate* è la raccomandazione per la prevenzione del cancro formulata dal comitato di saggi del **Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro** in base a una imponente revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto fra alimentazione e tumori.

Limitare il più possibile, *quindi*, il consumo di carne rossa, ma per

salumi, würstel, hamburger e carni  
in scatola la raccomandazione

**è di non mangiarne  
proprio!**

**Lente di ingrandimento**

Professor Franco Berrino,  
dell'Unità di Epidemiologia  
all'Istituto Nazionale per lo Studio  
e la Cura dei Tumori di Milano.

**Tempo previsto di lettura**

20 secondi

# MA TI ORRENDI CONTO?

«Professor Berrino, ma lo zucchero fa davvero così male?».

«Ascolta Pino. A ognuna delle nostre donne coinvolte in studi su larga scala, noi diamo una bustina di zucchero di canna con una precisa raccomandazione: quella di farsela bastare per tutta la vita».

## **Lente di ingrandimento**

Professor Franco Berrino,  
dell'Unità di Epidemiologia  
all'Istituto Nazionale per lo Studio

e la Cura dei Tumori di Milano.

**Tempo previsto di lettura**

8 secondi

# GHIOTTI DI VERITÀ

Quale debba essere il cibo dell'uomo ce lo dice la Bibbia, quando al sesto giorno della creazione Dio dice: «Vi do tutte le piante con il proprio seme, tutti gli alberi da frutta con il proprio seme. Così avrete il vostro cibo».

Gli scienziati e i medici di oggi, però, abbagliati dai nuovi dogmi della biologia, non danno molta importanza alle parole della Bibbia.

La Chiesa ha contribuito non poco, fin dai tempi della persecuzione di Galileo, a togliere

credibilità a una fonte storica e antropologica importantissima sulla natura dell'uomo, del suo cibo, e del suo posto nel mondo.

Ma gli scienziati badano poco alla storia; sono convinti che la chimica e la biologia moderna siano sufficienti a guidare le scelte alimentari dell'uomo, e mentre rincorrono affannosamente nuove tecniche per rispondere a quesiti sempre più sottili sui meccanismi molecolari che sottostanno alle funzioni complesse della vita, spesso dimenticano gli esperimenti di ieri, necessariamente più grossolani, ma spesso più vicini alla

realtà della vita.

**Lente di ingrandimento**

Professor Franco Berrino,  
dell'Unità di Epidemiologia  
all'Istituto Nazionale per lo Studio  
e la Cura dei Tumori di Milano.

**Tempo previsto di lettura**

38 secondi

# Indice

PROCESSO ALLA CARNE

Copyright

GLI AUTORI

- Pino Africano
- Franco Berrino
- Michele Emiliano
- Antonio Moschetta

PREFAZIONE

Prima parte - PROCESSO ALLA  
CARNE... E NON SOLO -

# L'interrogatorio di Michele Emiliano a Franco Berrino

- PRELIMINARI
- SULLA CARNE
- SULLO ZUCCHERO E ALTRE SCOPERTE
- EPILOGO

Seconda parte - PILLOLE DI SALUTE - Le cose essenziali da sapere, in 130 secondi

- C'ERAVAMO TANTO AMATI
- VI AMO TANTO, DA MORIRE
- QUESTO O QUELLO, PER ME SPARI SONO
- CON UNA GRANDE

# SPIEGAZIONE DI FORZE

- ATTENZIONE, CONTIENE BISCOTTI
- MORÌ PER CAUSE OCCIDENTALI
- ELOGIO ALLE SPALLE CURVE
- CIME TEMPESTOSE
- CON CERTEZZE TUTTE DIMOSTRATE
- MA TI ORRENDI CONTO?
- GHIOTTI DI VERITÀ