

MASSIMO PANDIANI

IL GRANDE INGANNO DEL CIBO

Manuale di autodifesa
dall'industria alimentare



EDIZIONI
LSWR

MASSIMO PANDIANI

IL GRANDE INGANNO DEL CIBO

**Manuale di autodifesa
dall'industria alimentare**

EDIZIONI
LSWR

Il grande inganno del cibo | Manuale di autodifesa dall'industria alimentare

Autore: Massimo Pandiani

Publisher: Marco Aleotti

Collana: Salute & benessere

Impaginazione: Diana Pavesi

Immagine di copertina: © J amela_d_mcadams, © Zoonar RF | Thinkstock

© 2017 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-395-9

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dall'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

EDIZIONI
LSWR

Via G. Spadolini 7,
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Finito di stampare nel mese di marzo 2017 presso "LegoDigit" Srl., Lavis (TN)

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

“Non capisco perché, quando distruggiamo qualcosa creato dall'uomo, si chiama vandalismo, ma, quando distruggiamo qualcosa creato dalla natura, si chiama progresso.”

Ed Begley jr.

INDICE

CAPITOLO 1 - INTRODUZIONE	7
Industria e giornali medici	7
stanno distruggendo una scienza credibile	8
Sono stati pubblicati centinaia di studi generati dal computer	8
L'orribile verità sul Roundup	11
La connessione Roundup-autismo	13
Quando il cibo diventa veleno	13
Il mito dei pesticidi sicuri	14
Il mito della degradazione	15
Il mito del basso rendimento del biologico	16
CAPITOLO 2 - L'ALIMENTAZIONE MODERNA	17
Gli zuccheri	17
I grassi o lipidi	32
Additivi e conservanti	44
Sostanze ambientali presenti negli alimenti	53
Soia	68
CAPITOLO 3 - COME MANGIARE PER RIMANERE SANI	73
Cosa mangiavano i cacciatori-raccoglitori?	74
Il vegetarianesimo	82

CAPITOLO 4 - CLASSIFICAZIONI ALIMENTARI	101
Acido/alcalino - Il corpo dovrebbe essere leggermente alcalino	101
Indice glicemico	107
Alimenti pro- e anti-infiammatori	113
CAPITOLO 5 - PROGRAMMA NUTRIZIONALE PER UNA BUONA SALUTE	127
Carboidrati	129
Grassi	146
Proteine	155
Bevande	160
CAPITOLO 6 - RICAPITOLANDO	169
RIFERIMENTI	171

INTRODUZIONE

Molti operatori sanitari, per prescrivere una terapia, si basano su ricerche pubblicate sui giornali di settore; per questo motivo, un gran numero di pazienti potrebbe subire conseguenze importanti per la propria salute, se i dati provenissero da pubblicazioni apparse su riviste scientifiche considerate di valore e quindi sicure, che contenessero falsi risultati.

Purtroppo, questo accade più spesso di quanto si possa pensare. Negli ultimi anni, è diventato chiaro che la scienza deve gestire un grave problema perché la ricerca, spesso gravemente lacunosa, o peggio, addirittura falsificata, sta prendendo questa piega in misura sempre maggiore.

La cattiva informazione è sicuramente peggiore di nessuna informazione, soprattutto quando si parla di protocolli sanitari e di trattamenti che riguardano centinaia di migliaia di pazienti.

Oggi, la maggior parte dei consigli dietetici e delle raccomandazioni terapeutiche mediche è spesso completamente sbagliata, e questo è il motivo per cui le cure tradizionali continuano a diventare sempre più pericolose, finendo per danneggiare i pazienti piuttosto che risanarli.

La prevalenza della scienza antiscientifica è anche il modo con cui siamo finiti in un mondo governato da un'agricoltura tossica basata su sostanze chimiche altamente pericolose e da cibi spazzatura che, più che sostenere la salute, la deteriorano.¹

Industria e giornali medici stanno distruggendo una scienza credibile

Il problema, in larga misura, si può far risalire alla ricerca finanziata dall'industria di settore, che ormai si è insediata al posto della pura scientificità di indagine. Più l'industria è potente, più assolda la ricerca scientifica per far risultare i propri prodotti sani e qualitativamente validi. Una ricerca indipendente, in cui il finanziamento non sia correlato ai risultati, è diventata una vera rarità, e l'esito finale di tutto questo è un drammatico peggioramento della scienza credibile.

Aziende di chimica tecnologica come la Monsanto finanziano anche scuole e università, ottenendo in tal modo il controllo sulla ricerca, sulla scienza, sulla politica e sull'opinione pubblica.

Come esempio del rapido deterioramento della scienza rispettabile, consideriamo quanto segue: tra il 1966 e il 1997, il 37% delle ritrattazioni scientifiche era dovuto a cattiva condotta scientifica,² che comprendeva: falsificazione o fabbricazione dei dati, veridicità discutibile, condotta immorale dell'autore, plagio.

Un po' più di un decennio dopo, il numero delle ritrattazioni sale alle stelle, al 72%!³ Il più alto numero di casi si è verificato nelle pubblicazioni farmaceutiche, dove quasi il 75% degli studi redatti tra il 2000 e il 2011 è stato attribuito a cattiva condotta.

Sono stati pubblicati centinaia di studi generati dal computer

Nel 2005, un gruppo di laureati del MIT ha deciso di prendere in giro il mondo scientifico, come spesso fanno gli studenti di questa università. Hanno creato un programma chiamato SCigen, che ha generato in modo **casuale** falsi articoli scientifici. Grazie a SCigen, per parecchi anni, i lavori scritti dal computer sono stati regolarmente pubblicati su riviste scientifiche e atti di convegni.

Cyril Labbé, un informatico francese, ha recentemente fatto notare a due importanti editori scientifici come Springer e la IEEE che,

fra tutti e due, avevano pubblicato più di 120 articoli⁴ generati algoritmicamente.

Nel 2012, Labbé aveva informato la IEEE di un altro lotto di 85 falsi articoli. Per dimostrare la veridicità delle sue teorie, per alcuni anni (dal 2010) ha utilizzato SCIGen creando un finto ricercatore, Ike Antkare, che brevemente è *diventato* il 21° scienziato più citato nel database di Google Scholar.

Al giorno d'oggi, quindi, non sappiamo quanti lavori prodotti dal computer siano stati pubblicati, considerando che i creatori di SCIGen hanno reso il programma disponibile in rete per il download gratuito, diffondendolo in un quantitativo sconosciuto.⁵

Labbé ha anche sviluppato un metodo per smascherare i manoscritti generati con SCIGen, e finora ha allertato gli editori su circa 205 lavori.

Questo metodo determina conseguenze estremamente gravi, perché ormai chiunque è in grado di sviluppare ricerche senza alcun significato. L'industria ovviamente va a nozze con una situazione del genere, che le permette di valorizzare come salutari tutti i propri prodotti.

Un secondo punto fondamentale che discredita gli studi scientifici di ricerca è il conflitto di interessi. Ci sono un sacco di indicazioni che suggeriscono che il paradigma della dimostrazione attraverso risultati scientifici è costruito sulle sabbie mobili, essendo stato in gran parte acquistato e pagato da molte grandi aziende multinazionali.

Questo è particolarmente evidente nel settore chimico. Le imprese produttrici di pesticidi hanno pubblicizzato i loro prodotti basati su riscontri scientifici seriamente difettosi fin dall'inizio.

Un numero crescente di scienziati ora parla in opposizione alla dilagante cattiva condotta scientifica. I conflitti di interesse sono diventati la norma, caratterizzando praticamente tutti i campi della scienza, e ciò crea una situazione impraticabile nel lungo periodo.

La nostra società è in gran parte costruita sull'idea che la scienza possa aiutarci a prendere decisioni positive. Ma ora ci troviamo di fronte a un mondo così pieno di problemi causati dalla scienza stessa, che rischiamo di vedere l'umanità correre verso uno scontro frontale contro un muro di cemento armato invalicabile.

In un certo senso, il ruolo fondamentale della scienza è stato dirottato per ottenere un guadagno egoistico. Guardando indietro, ci rendiamo conto che, prima, è stato creato il modello di business ideale per quel dato settore, poi sono seguite le “prove scientifiche” che supportano il modello stesso.

L'inserimento di dipendenti di settore in ogni ramo concepibile della politica e del governo ha portato come conseguenza a sviluppare politiche sanitarie e ambientali follemente dannose, e l'idea generalmente accettata che l'integrità scientifica sia in qualche modo un fatto inattaccabile e sacro ha permesso che la truffa continuasse anche oggi.

Aziende come la Monsanto, comprando i ricercatori (più questi sono famosi, più alto è il cachet), hanno sfruttato questo meccanismo per idealizzare i propri prodotti più dannosi, convincendo i media della loro bontà e sicurezza.

La Monsanto, come la Dupont, è stata la produttrice dell'orribile Agente Arancio, il diserbante letale e defogliante utilizzato dalle forze americane nella guerra del Vietnam fino al 1971. Esso conteneva diossina, che ha causato gravi danni alla salute sia tra i civili sia fra le truppe.

Monsanto e Dupont sono stati anche i produttori del sostituto dello zucchero, **aspartame**, che ha superato i “controlli di sicurezza” della Food and Drug Administration grazie a Donald Rumsfeld, allora CEO di Searle Pharmaceuticals. Egli usò i suoi contatti nell'amministrazione Reagan-Bush dopo il 1979 al fine di garantire che l'aspartame, una piaga per la salute dell'uomo e distruttore delle cellule cerebrali, entrasse sul mercato, nonostante la ricerca indipendente avesse più e più volte dimostrato la sua alta pericolosità.

Monsanto è anche la società regina degli alimenti geneticamente modificati (**OGM**) e ha utilizzato le stesse tecniche per imporre questo orrendo prodotto al mondo intero. La sua macchina propagandistica contrappone alle prove circa i pericoli degli OGM una serie di camici bianchi profumatamente pagati, trasformando un semplice dibattito in una serie di complessità incomprensibili che il pubblico e i politici non possono capire. La multinazionale usa anche una grande quantità di media e politici per zittire gli scienziati autentici che agiscono nel pubblico interesse.

Dopo aver prodotto gli OGM, con la scusa che essi necessitano di quantità minori di pesticidi, la Monsanto ha prodotto un nuovo tipo di pesticida, il **glifosato** o **Roundup**, in quanto necessario per distruggere la crescita di erbe super-infestanti che si erano adattate agli OGM.

Le colture OGM sono in genere molto più contaminate con glifosato rispetto a quelle tradizionali, in quanto sono progettate per resistere a livelli estremamente elevati di Roundup senza perire insieme con l'erbaccia.

L'orribile verità sul Roundup

Nel 2009, un tribunale francese ha definito la Monsanto colpevole di menzogna, avendo utilizzato una falsa pubblicità riguardo al suo erbicida Roundup, definito come “biodegradabile” ed “ecologico”, sostenendo che “lascia il terreno pulito”.

Prove sempre più evidenti ci dicono quanto siano false tali dichiarazioni. Infatti, secondo il dottor Seneff, il glifosato è forse “il fattore principale di sviluppo di molteplici malattie e condizioni croniche che sono diventate prevalenti nelle società occidentalizzate”, incluse (ma non limitate a) le seguenti:

- * autismo;
- * malattie gastrointestinali, come malattie infiammatorie intestinali, diarrea cronica, colite e morbo di Crohn;
- * obesità;
- * allergie;
- * malattie cardiovascolari;
- * depressione;
- * cancro;
- * infertilità;
- * morbo di Alzheimer;
- * morbo di Parkinson;
- * sclerosi multipla;
- * ALS e altro.

Mentre la Monsanto insiste sul fatto che il Roundup è sicuro per gli esseri umani al pari dell'aspirina, la ricerca di Seneff e Samsel racconta una storia completamente diversa. Il loro rapporto, pubblicato sulla rivista *Entropy*,⁶ sostiene che i residui di glifosato, che si trovano in alimenti fra i più comunemente consumati nella dieta occidentale (come zucchero, mais, soia e grano), aumentano gli effetti dannosi di altri residui chimici di origine alimentare e tossine ambientali al punto da alterare le funzioni normali del corpo e indurre la malattia.

È interessante notare che il danno provocato dal glifosato incide principalmente sui batteri intestinali salutari.

La Monsanto ha fermamente sostenuto che il Roundup è innocuo per gli animali e gli esseri umani poiché il meccanismo d'azione che utilizza (che permette di uccidere le erbacce), chiamato "percorso shikimate", è assente in tutti gli animali. Tuttavia, il percorso shikimate è presente nei batteri, e questa è la chiave per capire come le conseguenze possano portare a un danno sistemico generalizzato sia negli uomini sia negli animali.

I batteri presenti nel corpo umano superano le cellule con un rapporto di 10 a 1. Per ogni cellula dell'organismo, ci sono 10 microbi di vario genere, tutti connessi al percorso shikimate, che reagiscono alla presenza di glifosato!

Il glifosato provoca una totale interruzione della funzione microbica e del ciclo della loro vita. Quel che è peggio è che il glifosato colpisce preferenzialmente batteri benefici, permettendo ai patogeni di invadere l'organismo e di prendere il sopravvento.

La ricerca rivela che il glifosato inibisce i **citocromi P450** (CYP), un ampio e diversificato gruppo di enzimi che catalizzano l'ossidazione di sostanze organiche. Una delle funzioni degli enzimi CYP è quella di smaltire composti chimici xenobiotici presenti in un organismo vivente normalmente prodotti o consumati dall'organismo in questione. Limitando la capacità di questi enzimi, particolarmente presenti nei processi di disintossicazione del fegato, si verifica una sorta di ritenzione cronica di tossine in grado, nel lungo periodo, di provocare numerose malattie.

La connessione Roundup-autismo

Il tasso di autismo è aumentato molto in fretta negli ultimi decenni e non c'è alcun dubbio che abbia una causa ambientale. Le ultime statistiche rilasciate dal CDC americano mostrano che, negli Stati Uniti, un bambino su 50 attualmente rientra nello spettro autistico,^{7,8} con un rapporto di 5:1 tra maschi e femmine. Poco meno di 30 anni fa l'incidenza dell'autismo negli Stati Uniti era solo di 1 su 10.000!

Sono stati individuati due problemi chiave per la genesi dell'autismo ed entrambi sono collegati con l'esposizione al glifosato:

- * disbiosi intestinale (squilibri nei batteri intestinali, infiammazione, permeabilità intestinale, allergie alimentari come l'intolleranza al glutine);
- * alterazione del metabolismo dello zolfo o deficit di zolfo e solfato.

È interessante notare che alcuni microbi corporei in realtà sono in grado di abbattere il glifosato. Tuttavia, un sottoprodotto di questa azione è l'ammoniaca, e i bambini con autismo tendono ad avere livelli significativamente più elevati di ammoniaca nel sangue rispetto alla popolazione generale. A livello cerebrale, l'ammoniaca provoca encefalite, ovvero infiammazione del cervello.

Un altro agente devastante che non dovrebbe essere presente nel corpo è la formaldeide, che si trova nel mais geneticamente modificato. Una recente analisi nutrizionale vi ha rilevato un valore 200 volte maggiore rispetto a quello considerato tossico per gli animali da laboratorio. La formaldeide distrugge il DNA e può causare il cancro.

Quando il cibo diventa veleno

Che l'industria biotecnologica sia riuscita a produrre e trasformare il cibo in veleno è un dato di fatto. Oltre agli effetti del Roundup, ci sono moltissimi segnali che indicano che l'alterazione genetica di un prodotto può comportare significativi problemi per la salute. Quindi, grazie al continuo sviluppo di OGM, abbiamo già due fattori

potenzialmente pericolosi da affrontare: la tossicità del glifosato e le possibili mutazioni da agenti geneticamente modificati.

Il mito dei pesticidi sicuri

La maggior parte di noi non ha la minima idea della quantità e della varietà di prodotti chimici spruzzati su ciò che mangiamo. Per far luce su questo importante argomento, è stato scritto persino un libro dal titolo *Il mito dei pesticidi sicuri*. In esso si afferma che siamo esposti a pesticidi più di quanto si sia mai sospettato, e i test di sicurezza sono gravemente carenti.

Negli Stati Uniti, ci sono circa **80.000** sostanze chimiche registrate e utilizzate. Di queste, solo poche centinaia sono state effettivamente analizzate per la sicurezza, e anche per esse i test sono considerati insufficienti dalla maggior parte dei tossicologi.

L'errore nel metodo di valutazione è che la maggior parte dei prodotti chimici è analizzata in singolo. In un'applicazione reale, però, la maggior parte di essi si trova in combinazione, e nessuno ha mai fatto alcun tipo di test per valutare le sinergie tra i prodotti chimici.

Le cose stanno per diventare ancora più sconcertanti, con la recente approvazione di una nuova generazione di colture geneticamente modificate che sono resistenti anche ai pesticidi più tossici, tra cui **dicamba** e **2,4-D**, il principio attivo dell'Agente Arancio.

Come al solito, il mito più radicato nelle menti scientifiche è quello della quantità: le sostanze chimiche sono presenti in quantità talmente piccole che non c'è da preoccuparsi per il loro impatto sia sull'ambiente sia sull'organismo umano. Poveri noi, spesso è vero il contrario! Per determinare la dose giornaliera ammissibile (DGA) per i pesticidi negli alimenti, gli animali da laboratorio sono nutriti utilizzando una data sostanza chimica, e quindi, dopo un certo periodo, si cercano i possibili danni.

Una volta determinata la dose alla quale non si osservano danni al microscopio, questa viene chiamata *dose sicura*. Questo processo si basa sul concetto che minore è la dose, meno tossica è la sostanza chimica. Ma, come abbiamo appena accennato, questo è un concetto gros-

solanamente imperfetto perché non tiene conto del lungo periodo, in quanto alcune sostanze chimiche diventano più pericolose per la salute se consumate in piccole quantità ma in modo prolungato nel tempo.

Prendiamo, per esempio, i prodotti cosmetici, che, volenti o nolenti, sono assorbiti attraverso la cute. In nessun prodotto sul mercato ci sono dosaggi esagerati di composti chimici. Questo li rende legalmente innocui. Tuttavia, se analizziamo l'insieme delle cose, salta subito all'occhio la gravità di questo pensiero. È stata fatta una ricerca statistica che ha evidenziato come, nell'arco di un anno, la donna media americana si spalmi sulla pelle circa tre galloni di creme cosmetiche! Quante sostanze chimiche sono penetrate nel corpo? Se pensiamo che in otto marche di rossetto su dieci sono stati trovati residui di piombo, perché rende le labbra lucide, il dato diventa quantomeno allarmante.

Il mito della degradazione

Un altro mito è quello “della degradazione”. Ci è stato detto che le sostanze chimiche più recenti non sono come quelle vecchie; i prodotti chimici moderni sono facilmente biodegradabili e si abbattano facilmente.

Tali dichiarazioni possono essere facilmente contestate, in quanto è possibile misurare i livelli residui di molte di queste sostanze chimiche. Se una sostanza chimica si degrada facilmente, perché ci sono residui elevati di essa nel cibo, nel suolo e nell'acqua?

Ancora peggio, come è possibile che questi residui si trovino nel corpo umano? È ovvio che il motivo di tutto ciò è che non “scompaiono” facilmente.

Un altro esempio sono i prodotti per la disinfezione. L'acqua potabile, per esempio, è spesso trattata con il cloro. Il cloro in sé non è del tutto privo di pericoli, ma è relativamente inerte rispetto ai **sottoprodotti** che si creano quando si combina con il materiale organico presente nell'acqua.

Alcuni di questi sottoprodotti di disinfezione sono 10.000 volte più tossici del cloro! Secondo diversi ricercatori, uno dei sottopro-

dotti primari del trattamento delle acque col cloro è un probabile fattore che contribuisce all'aumento delle allergie e della sensibilità chimica tra la popolazione.

Attualmente in Germania il cloro è illegale. Per potabilizzare l'acqua, i tedeschi utilizzano una combinazione di microfiltrazione e raggi ultravioletti (UV) in modo da avere acqua pulita, senza residui chimici. Per qualsiasi tipo di prodotto chimico, esiste sempre una valida alternativa.

Il mito del basso rendimento del biologico

L'idea che l'agricoltura biologica sia meno efficiente e produca un calo dei rendimenti è un altro mito che non ha alcun riscontro nella realtà. L'agricoltura convenzionale degli Stati Uniti è considerata come quella a più alto rendimento nel mondo, ma gli agricoltori biologici sono in grado di ottenere esattamente lo stesso rendimento. Quindi non c'è un gran bisogno di sostanze chimiche, al fine di massimizzare la resa. Se ne può fare a meno. Anche se l'agricoltura biologica non è produttiva come l'agricoltura convenzionale, è nettamente superiore dal punto di vista della densità dei nutrienti e forse questo potrebbe far risparmiare sui costi della sanità pubblica.

È anche la soluzione più importante a lungo termine per proteggere e sostenere la salute del suolo. La maggior parte delle pratiche agricole industriali è degenerativa, cioè distrugge il terreno. Così facendo, stiamo preparando per le generazioni future uno scenario non proprio idilliaco. Stiamo mettendo le fondamenta per lasciar loro un terreno non in grado di produrre cibo. L'approccio organico comprende molte pratiche di rigenerazione importanti ed efficaci, riducendo al minimo l'uso di fertilizzanti sintetici, reintegrando col concime animale e l'uso di colture in copertura. Tutto ciò rigenera il suolo e garantisce la sopravvivenza delle generazioni future.