

Franco Berrino

NUOVA
EDIZIONE
AGGIORNATA

IL CIBO DELL'UOMO

La via della salute
tra conoscenza scientifica
e antiche saggezze



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Self-help

Manuali per capire ed affrontare consapevolmente i problemi più o meno gravi della vita quotidiana.

Scritti in modo chiaro, forniscono le basi indispensabili per comprendere il problema in tutti i suoi risvolti, per poterlo controllare e quindi risolvere.

Una collana di libri seri, aggiornati, scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Franco Berrino

IL CIBO DELL'UOMO

La via della salute
tra conoscenza scientifica
e antiche saggezze

Nuova edizione aggiornata

FrancoAngeli/*Self-help*

Nel testo e in copertina:
fotografie di Enrica Bortolazzi

Grafica di copertina:
Alessandro Petrini

Copyright © 2015, 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Seconda edizione 2016

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione. Il coraggio della prevenzione pag. 7

Introduzione » 13

Parte prima L'ordine dell'universo

1. Il cibo dell'uomo » 19
2. Le strade della prevenzione » 36
3. Macrobiotica: omaggio a René Levy » 40
4. Le direttive alimentari originali di Ohsawa » 63
5. Il cibo dell'uomo: spunti per consumare una varietà di cereali e legumi nella settimana » 67

Parte seconda Sotto il segno del granchio

6. Il tumore, l'imperatore di tutte le malattie » 79
7. Il cibo dell'imperatore » 92
8. Lo studio EPIC sul rapporto fra cibo e cancro » 103
9. Allarme rosso » 112
10. I 4 pilastri alimentari della dieta adiuvante le terapie oncologiche » 121
11. Tumori cerebrali » 136
12. L'alimentazione durante la chemioterapia » 140
13. Elementare, Watson » 144
14. La dieta antinfiammatoria » 151

15. (Dis)Integratori alimentari	pag.	164
16. Il dolore	»	171
17. Sindrome Metabolica, la madre di tutti i fattori di rischio	»	179
18. Diabesità: le calorie non sono tutte uguali	»	191
19. Alzheimer... e i neurologi stanno a guardare	»	205
20. La resistibile ascesa del carcinoma della mammella	»	209
21. BRCA, il cancro della mammella ereditario	»	234
22. Menopausa	»	239
23. Per la salute delle ossa	»	247
24. Il mercato immenso della tristezza	»	253
25. Il cambiamento	»	258

Parte terza **Bambini**

26. Armi di distruzione di massa	»	265
27. Giù le mani dai bambini	»	275
28. Proteine nobili?	»	289
29. Bevete più latte...	»	293
30. La schiavitù dello zucchero	»	298
31. La seggetta	»	306
32. IBD, Intestino Bistrattato e Disbiotico	»	310
33. EXPO? OIBÒ!	»	315
34. Le cause delle cause	»	320
L'autore	»	327

Prefazione. Il coraggio della prevenzione

Man's real home is not a house, but the Road, and life itself is a journey to be walked on foot.

Bruce Chatwin

Ho pensato di riprendere, come prefazione, il testo che avevo preparato per il bel volume *Il coraggio di Ippocrate* in cui Enrica Bortolazzi ha raccolto testimonianze di medici che riteneva coraggiosi:

Qualche tempo fa avevo letto da qualche parte che per scegliere se comprare o meno un libro lo si apre a pagina 69. Da allora lo faccio sempre. È una specie di rito, gli uomini hanno bisogno di riti, anche quelli che credono di essere razionali. Ce li impone il cervello limbico. Io poi credo di avere un limbico ipertrofico. Da un lato mi aiuta, ad esempio facendomi fiutare chi è bene frequentare e chi no. Dall'altro è molto esigente, per cui cerco di nutrirlo con riti innocui e inizio sempre i libri da pagina 69. Ho comprato il libretto di Bruce Chatwin in edicola con l'Espresso e a pagina 69, nel racconto *Sulle orme dello Yeti* ho trovato "... that Man's real home is not a house, but the Road, and that life itself is a journey to be walked on foot" (... che la vera casa dell'Uomo non è una casa, ma la Strada, e che la vita stessa è un viaggio da fare a piedi). Chatwin racconta del viaggio per raggiungere Gokio, quattro o cinque giorni di cammino nella regione dell'Everest, dove anch'io sono stato con la mia Jo, noi più coraggiosi senza guida ne portatori, soli con il nostro zaino. Dal villaggio di Gokio si sale faticosamente al Gokio-ri, una collina di 5.500 metri da cui si gode uno splendido panorama sul Cho Oyu, il Sagarmata (l'Everest), il Lhotse, il Nuptse e, lontano ad est, la piramide del Makalu. Sulla via del ritorno, all'aeroporto di Lukla, incontrammo un vecchio ingegnere chimico giapponese che sapeva qualche parola di italiano perché aveva studiato con Giulio

Natta, il nostro premio Nobel dei polimeri. Aveva appena compiuto 80 anni ed era stato a Gokyo-ri. Così anch'io e il mio sistema limbico decidemmo che a 80 anni tornerò a Gokio-ri. È un impegno non da poco, perché occorre mantenersi in forma, non ammalarsi delle malattie dei vecchi. A Gokyo potrò anche morire! Se non morirò gli anni successivi saranno pieni di tenerezza e di serenità.

La poesia che il mio sistema limbico ama di più, e che mi impone di camminare, camminare, camminare, è di Antonio Machado:

*Caminantes, no hay camino, se hace camino al andar,
y al volver la vista atrás se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar.*

Vediamola, dunque, questa traccia del passato, senza rimpianti, senza rancori, senza frustrazioni. Teniamo ciò che è ancora utile, lasciamo ciò che più non serve.

Era l'undici settembre del 2001, una data importante per l'umanità. Quel pomeriggio il Commissario e il Direttore scientifico dell'Istituto dei Tumori di Milano mi avevano convocato per propormi di assumere la direzione del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva. Avrei dovuto coordinare, oltre all'epidemiologia, che dirigevo di fatto da 25 anni, tutta l'attività di diagnosi precoce dell'Istituto, per i tumori del collo dell'utero, della mammella, dell'intestino, nonché la gestione delle famiglie ad alto rischio genetico di ammalarsi di cancro. Era l'occasione di affiancare alla cosiddetta prevenzione secondaria un programma di prevenzione vera, primaria; di dimostrare che agendo sullo stile di vita, il tabacco, l'alimentazione, l'attività fisica, ci si ammala di meno e se ci si è ammalati si migliora la prognosi. Presi tempo per accertarmi che tutti i responsabili di queste attività vedessero di buon grado la mia direzione e poi accettai. Avevo 57 anni, ero al culmine di una carriera scientifica di discreto successo e avevo 10 anni davanti per rilanciare, nel campo della prevenzione, il prestigio di un Istituto il cui ruolo guida nella oncologia italiana stava declinando (non tanto perché fossimo decaduti, ma perché molti altri ospedali erano cresciuti). Il panorama assistenziale stava cambiando. Da un lato il mercato oncologico era sempre più dominato dal privato, dall'altro iniziava la scalata dei nuovi farmaci a bersaglio molecolare. Il cancro rende. I nuovi farmaci non guariscono ma mantengono in vita il paziente anche per anni, con costi che oggi in alcuni casi giungono a sfiorare un milione di euro l'anno. È la gallina dalle uova d'oro. Già allora mi rendevo conto che nessun sistema sanitario avrebbe potuto sostenere la crescita esponenziale delle nuove terapie, non solo per il cancro ma per tutte le malattie croniche. Allora come oggi l'unica possibile salvezza per i bilanci della sanità era ammalarsi di meno, ma la fonte di reddito per gli ospedali sono i malati. I sani interessano solo come mercato delle nuove tecnologie per la diagnosi precoce e, drammatica-

mente, per la sovradiagnosi. Ammalarsi di meno è un obiettivo che nessun istituto privato perseguirebbe, ma forse, mi illudevo, un istituto pubblico... Il mondo dell'oncologia, anche in un istituto come il nostro, famoso per aver introdotto coraggiosamente importanti innovazioni nella terapia dei tumori, non era ancora pronto ad aprirsi a un cambio di paradigma, dare priorità alla prevenzione, un passo fuori del binario obbligato della ricerca di nuovi farmaci e nuove tecnologie terapeutiche. Proposi di creare un ambulatorio di nutrizione preventiva all'interno del Servizio Sanitario Nazionale, dove potessero accedere persone con disturbi metabolici che predispongono al cancro, persone già ammalatesi interessate a ridurre il loro rischio di riammalarsi e le persone che richiedevano esami di diagnosi precoce (Pap-test, mammografia, colonscopia). Pensavo a un sistema agile ed economico, con una breve valutazione clinica individuale e con incontri collettivi di formazione sulla prevenzione, compresi i rischi della medicalizzazione, e corsi di cucina. Un modello da esportare. Non mi fu possibile. La crisi era alle porte, la macchina amministrativa era bloccata sul controllo del budget, il mondo clinico non era interessato. La prevenzione non rende. Darebbe sì un po' di prestigio, ma nessuna istituzione sarebbe oggi così folle da investire seriamente in attività non remunerative. Interessasse ai politici! A coloro che ancora lavorano per una *res publica*, capaci di vedere le cose a lungo termine, almeno per prevenire il baratro di bilancio che si profila a un orizzonte non lontano. Ma i politici non sembrano capaci di vedere al di là delle scadenze elettorali e dei loro conflitti di interesse. Avere più malati vuol dire più soldi, più ospedali, più speculazioni edilizie, più investimenti in nuove tecnologie. La prevenzione dovrebbe interessare i manager di istituti che si dicono nazionali, perché la prevenzione è di interesse nazionale, ma i manager sono nominati dalla politica, a loro è chiesta fedeltà politica, non certo conoscenza del problema e capacità di informare la politica.

Che fare dunque per la prevenzione? Non resta che il piano B? Cioè fare da soli, prendere coscienza che l'organizzazione stessa della società genera malattia, che le istituzioni sanitarie non hanno interessi a ridurre le cause di malattia, a ridurre gli sprechi, a ridurre la medicalizzazione della società? Non so, ma la gente ha potere ed è tempo che lo eserciti. Ha potere economico, ha il potere di non acquistare cibi spazzatura, di evitare l'uso di farmaci inutili, ha il potere di informarsi, di contestare medici e amministratori ignoranti e collusi. La gente ha la capacità di capire che la salute non è la sanità (la possibilità di essere curati in un centro qualificato quando ci si ammala), ma è l'equilibrio delle funzioni di tutti i sistemi che costituiscono il nostro organismo. E sempre più ha la capacità di capire che quando il sistema cessa di funzionare perché un organo è in *panne*, una volta risolta la crisi con un intervento d'urgenza salvavita (questo sì è un grande successo della medicina moderna!), in genere serve a poco ac-

canirsi su quell'organo, che sia il fegato, il cuore, o il sangue, con bisturi e farmaci, mentre occorre ristabilire l'equilibrio dell'insieme. La gente ha la capacità di capire che occorre una visione più sistemica, olistica, per questo si rivolge sempre più frequentemente a medicine che fioriscono fuori dell'accademia, quest'ultima sempre più dominata dalla visione meccanicistica funzionale agli interessi dell'industria. La gente ha la capacità di pretendere che la ristorazione scolastica si adegui alle conoscenze scientifiche sulla prevenzione dell'obesità dei bambini e delle allergie; di pretendere che anche in ospedale il cibo sia adeguato ai bisogni dei malati; di pretendere che funzionino i trasporti pubblici, che si riduca il traffico in città, che si allestiscano piste ciclabili. Oggi più di metà della popolazione adulta assume quotidianamente farmaci per la prevenzione, cioè per controllare i fattori di rischio delle malattie croniche, la pressione alta, le dislipidemie, l'intolleranza al glucosio, il diabete, il rischio di trombosi, il reflusso gastro-esofageo, la stitichezza, le coliti, le neuriti, la gotta, il malfunzionamento delle articolazioni, tutte condizioni perfettamente prevenibili e risolvibili con lo stile di vita, senza farmaci, né ufficiali né alternativi. Il grande successo della medicina moderna, che ha portato a un formidabile aumento della speranza di vita della popolazione, è al contempo la causa del suo insuccesso, del creare una dipendenza dal farmaco e dal medico, facendoci dimenticare l'antica saggezza che noi stessi siamo gli artefici della nostra salute. E anche i medici l'hanno dimenticato e non sanno più guidare i loro assistiti a non avere bisogno dei medici. Pazienza, faremo da soli.

Anni fa, a un convegno sulla prevenzione organizzato dalla società filosofica di Napoli, presenti il sindaco e gli amministratori comunali, spiegavo che il cancro è come la *'monnezza'*: più se ne produce più è difficile e costoso liberarsene. Bisogna produrne meno, da un lato imponendo all'industria di ridurre gli imballaggi e favorire il riutilizzo dei contenitori, dall'altro invitando i cittadini a scegliere i prodotti anche in funzione del volume di scarti che comportano e a riciclare il più possibile; e per quanto riguarda il cancro e le malattie croniche, disincentivando la pubblicità del tabacco, dell'alcol, delle bevande zuccherate, delle carni conservate, dei cibi ad alta densità calorica, promuovendo le energie alternative e la limitazione del traffico per ridurre l'inquinamento urbano, invitando i cittadini a privilegiare i cibi semplici della tradizione rispetto a quelli trasformati dall'industria, offrendo loro trasporti efficienti e percorsi pedonali e ciclabili, informazione per gestire semplici problemi di salute senza ricorrere a farmaci. Oggi vedo cittadini di Napoli impegnati a pulire le loro piazze, riciclare il riciclabile, compostare gli scarti organici sul balcone di casa, vedo i ragazzi che organizzano manifestazioni politiche raccogliere i rifiuti e lasciare le piazze pulite alla fine della manifestazione, vedo mamme che si iscrivono a corsi di cucina naturale per preservare la salute dei loro bambini, vedo bambini che imparano a fare merendine senza zucchero e altri

veleni offrirle orgogliosi ai loro genitori, vedo sempre più famiglie che si organizzano in gruppi di acquisto per comprare prodotti biologici di prossimità e sfuggire al ricatto dei supermercati, vedo perfino gente che legge le etichette e non compra se c'è qualcosa di sospetto.

Da anni in Italia esiste un fantomatico progetto interministeriale, "Guadagnare Salute", il cui compito sarebbe di riunire allo stesso tavolo salute, istruzione, agricoltura, industria, trasporti, politiche sociali e altri per concordare strategie di prevenzione delle malattie croniche. Al di là di un invito ai panificatori di mettere meno sale nel pane e poche altre iniziative di efficacia non valutata non hanno concluso gran che. E non potranno combinare niente finché la priorità sarà la difesa degli interessi dell'industria, dell'agricoltura di rapina, della grande distribuzione, della globalizzazione. Abbiamo visto un ministro delle politiche agricole promuovere gli hamburger con carne italiana ed esultare quando il parlamento europeo salvò la nutella dall'imposizione del semaforo rosso per il troppo zucchero e grassi nocivi; abbiamo visto un ministro della salute umiliarsi di fronte alle multinazionali delle bevande zuccherate che si ergono a difesa dei cittadini contro una tassa sul cibo spazzatura. Decisamente dovremo cavarcela da soli, con il piano B.

Jo mi ha ricordato recentemente che anche noi siamo uomini di potere. Abbiamo il potere di rinunciare ai consumi inutili, di renderci consapevoli dei problemi che affliggono la madre terra, di non pensare che siano gli altri a dover fare qualcosa, di cominciare da noi. Perché i grandi sistemi sono fatti di piccoli sistemi: le singole persone, le famiglie, il contesto sociale. Siamo ospiti su questo pianeta, prendiamocene cura, è la nostra casa. Indirizziamo le scelte di cibo e di merci verso prodotti semplici che rispettino la natura, la terra, le piante, gli animali... e gli uomini. Abbiamo il potere di vivere con poco, di mangiare cibo salutare, di masticare bene, di ridurre il rischio di ammalarci: nessuno ce ne può privare, è accessibile a tutti.

Mi sto chiedendo cosa conterrà la pagina 69 di questo volume.



Introduzione

*Caminantes, no hay camino, se hace camino al andar, y al volver la vista atrás se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar*¹.

Antonio Machado

Le librerie sono brulicanti di libri sul cibo: dignitosi, meno dignitosi, ignobili, pochi eccellenti che meritano di essere citati². Il giudizio di eccellenza, ovviamente soggettivo, lo intendo nel senso che si tratta di libri che suggerisco di consultare a chi desidera espandere la sua consapevolezza sul rapporto fra cibo e salute, dell'uomo e del pianeta. Raramente i libri su cibo e salute sono scritti da scrittori, ovvero da persone che sanno scrivere, più spesso scribacchiati da medici, naturopati, giornalisti, cuochi, storici, e spesso sono noiosamente retorici nelle denunce e nelle raccomandazioni. Generalmente fanno riferimento a studi scientifici, ma raramente sono ben documentati, talvolta non interpretano correttamente i risultati degli studi, o li presentano come se fossero verità indiscutibili. Non esistono verità indiscutibili, eccetto forse quella che siamo responsabili della nostra salute.

1. È un invito al viandante di non cercare strade già tracciate, è procedendo nella vita che si traccia la strada e guardando indietro si vede solo il sentiero che non è da ripercorrere. Che cosa cambiereste della vostra vita? – chiese un giorno René Levy nel corso di una conferenza – e tutti si misero a pensare agli errori fatti, alle decisioni sbagliate, invece no, è tutta esperienza, su cui costruire e andare avanti.

2. Fra questi Carlo Guglielmo, *Il grande libro dell'ecodieta* (Ed. mediterranea, 2005), Michael Pollan, *In difesa del cibo* (Adelfi, 2009), Colin Campbell, *The China Study*, (Macro, 2011), Bruno Sangiovanni, *Macrobionica* (FrancoAngeli, 2012), Elena Roggero, *Cucinare per il corpo e lo spirito* (Macro, 1993), Anna Villarini e Giovanni Allegro, *Prevenire i tumori mangiando con gusto* (Sperling & Kupfer, 2008), Omraam Mikhaël Aïvanhov, *Lo yoga della nutrizione* (Prosveta, 2000), Luciano Proietti, *Figli vegetariani* (Sonda, 2006). Segnalo inoltre Alberto Donzelli, *Pillole di Educazione Sanitaria*, una rivista agilissima di divulgazione scientifica concepita per contenere le prescrizioni irrazionali di natura consumistica da parte dei medici e per incoraggiare i cittadini a conoscere gli elementi fondamentali di autogestione della propria salute, dotarsi di un salutare senso critico, con maggiore consapevolezza dei limiti, rischi e costi delle terapie, far buon uso dei servizi sanitari nella consapevolezza sia dei propri diritti sia delle proprie, spesso dimenticate, responsabilità (per abbonarsi – 10 euro per 10 numeri – www.allinearesanitaesalute.org).

*Quelli che sanno non parlano.
Quelli che parlano non sanno....
Chi conosce questo segreto
Non è mosso dall'attaccamento o dall'avversione,
non è influenzato dal profitto o dalla perdita,
né viene toccato dall'onore o dalla disgrazia.
È ben al di là delle preoccupazioni degli uomini.
E tuttavia ha nel suo cuore il luogo più caro.
Lao-Tzu, Tao Te Ching 56*

È bene scrivere libri solo se si ha qualcosa da dire, da aggiungere a quanto è già stato scritto. Quali sono dunque le mie motivazioni? Aiutare a riunire informazioni scientifiche, disperse in una miriade di pubblicazioni non facilmente accessibili, in poche ricette digeribili dai non specialisti. Aiutare a smascherare ciarlatani prezzolati dall'industria alimentare o farmaceutica, o semplicemente ignoranti. Connettere le informazioni scientifiche sul cibo con le grandi tradizioni culturali e religiose dei popoli, che hanno codificato le prassi alimentari adatte all'ambiente di vita e rispettose della natura. Valorizzare il cibo semplice e i grandi *chef* della cucina povera, le donne del popolo. Forse più che altro fornire una guida a chi si trova nel bisogno, ai malati che inutilmente chiedono al medico cosa mangiare per aiutare la guarigione e prevenire le recidive della malattia (dico inutilmente perché nella cultura medica oggi prevalente la conoscenza dei poteri curativi del cibo non ha spazio); a chi assiste malati gravi; a chi soffre inutilmente di condizioni magari banali ma che rovinano la vita, come stitichezza, reflusso gastro-esofageo, coliti e diverticoliti; a chi diffida della pubblicità e dei nutrizionisti televisivi ma non sa come cavarsela; ai genitori che si interrogano su cosa dar da mangiare ai bambini; ai medici che rendendosi conto della loro impreparazione desiderano aiutare i loro assistiti con umiltà e competenza; a erboristi, farmacisti, gestori di negozi biologici che inconsapevolmente (talvolta consapevolmente) veicolano proposte dietetiche potenzialmente nocive.

Come diceva Edoardo a proposito del teatro: *“o serve a crescere o è inutile, fesso”*.

Ho pensato che fosse utile scrivere questo libro considerando la grande richiesta di un opuscolo – ‘Il cibo dell'uomo’ – stampato e ristampato da varie organizzazioni di volontariato, tuttora disponibile su www.istitutotumori.mi.it (botone ricerca: Cascina Rosa). Ho pensato che ce ne fosse bisogno. Ho quindi integrato l'opuscolo originale con altri articoli divulgativi (scritti per lo più per le riviste *Attive, Vita & Salute, Epidemiologia e Prevenzione, Salute Donna*), prefazioni ad altri libri, opuscoli per pazienti, appunti per conferenze, appunti da conferenze, che ho in molti casi integrato con i riferimenti alla letteratura scientifica su cui ho basato le mie afferma-

zioni³. Ogni capitolo è abbastanza indipendente dagli altri, per cui non c'è un preciso ordine di lettura. Trattandosi di pezzi scritti in tempi diversi ci saranno ripetizioni, me ne scuso con i lettori.

Ringrazio delle opportunità che la vita mi ha offerto di studiare, di ragionare, di promuovere ricerche, ringrazio i maestri che mi hanno aiutato a vedere il mondo da punti di vista diversi, da tradizioni diverse (o, se volete, da pregiudizi diversi)⁴. Ringrazio di tutto quello che ho incontrato, ringrazio anche chi mi ha ostacolato e ringrazio di essere stato aiutato a riconoscere, nel mio cammino, cose meritevoli di essere raccontate. Metto a disposizione quello che ho imparato e alcune riflessioni personali. Mi auguro che questo libro sia di aiuto, ma ciascuno è responsabile della propria ricerca.

3. Troverete il nome del primo Autore dell'articolo, l'anno di pubblicazione, la rivista scientifica, il numero del volume e della prima pagina. Sono informazioni sufficienti per scaricare il riassunto (e l'articolo, solo a volte gratuito) da internet: è sufficiente digitare su Google *PubMed*, cliccare su *Public Library of Medicine* e digitare Autore, anno, numero di pagina per ottenere l'articolo.

4. C'è ben poco di solo mio in questo libro: *Dicebat Benardus Carnotensis nos esse quasi nanos gigantium humeris insidentes* (Giovanni di Salisbury, 1159).



Parte prima

L'ordine dell'universo

*Al maestro che mi ha accompagnato
per 45 anni, con gratitudine*



Il cibo dell'uomo

Il Signore tuo Dio sta per farti entrare in un paese fertile: paese di torrenti, di fonti e di acque sotterranee che scaturiscono nella pianura e sulla montagna; paese di frumento, di orzo, di viti, di fichi e di melograni; paese di ulivi da olio e di miele... Mangerai dunque e ti sazierai.

Deuteronomio 8, 7-10

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 i loro semi... così avrete il vostro cibo"². Gli scienziati e i medici di oggi, però, abbagliati dai nuovi dogmi della biologia, non danno molta importanza alle parole della Bibbia, una fonte storica e antropologica importantissima sulla natura dell'uomo, del suo cibo e del suo posto nel mondo. Gli uomini di scienza badano poco alla storia; sono convinti che la chimica e la biologia moderna siano sufficienti a guidare le scelte alimentari dell'uomo; rincorrono affannosamente nuove tecniche per rispondere a quesiti sempre più fini sui meccanismi molecolari che sottostanno alle funzioni complesse della vita, anche per modificarli con farmaci specifici, e spesso dimenticano gli esperimenti di ieri, necessariamente più grossolani, ma spesso più vicini alla realtà della vita.

Il primo grande esperimento sull'alimentazione dell'uomo è riferito proprio dalla Bibbia. Il giovane Daniele e altri rampolli di nobili famiglie di Israele erano stati fatti prigionieri da Nabucodonosor, il quale voleva però

1. Questo capitolo è stato scritto oltre 15 anni fa nel corso dei primi progetti DIANA; conteneva le raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF) del 1997, ora sostituite con quelle dell'aggiornamento del 2007 (www.dietandcancerreport.org).

2. Al termine del sesto giorno della creazione Dio disse ad Adamo ed Eva: "Vi do tutte le piante con il proprio seme, tutti gli alberi da frutta con i propri semi. Così avrete il vostro cibo" (Genesi 1,23) e annunciando la terra promessa: "Il Signore tuo Dio sta per farti entrare in un paese fertile: paese di torrenti, di fonti e di acque sotterranee che scaturiscono nella pianura e sulla montagna; paese di frumento, di orzo, di viti, di fichi e di melograni; paese di ulivi da olio e di miele. Un paese dove mangerai pane a volontà... Mangerai dunque e ti sazierai" (DT 8, 7-10).