

Liliana Jaramillo

VIVI SALUTARE IN UN MONDO TOSSICO

Come prevenire malattie fisiche
e mentali, restare in piena forma fisica
e sentirsi al top



Le Comete FrancoAngeli

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.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

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.

Liliana Jaramillo

VIVI
SALUTARE
IN UN MONDO
TOSSICO

Come prevenire malattie fisiche
e mentali, restare in piena forma fisica
e sentirsi al top

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2017 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

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

Introduzione	pag. 11
1. Vivere in un mondo tossico	» 15
1. Il processo di biomagnificazione	» 17
2. Dove si trovano le tossine liposolubili?	» 19
3. I petrolati nell'industria alimentare	» 19
4. Le creme per il corpo a base di petrolati	» 20
5. I prodotti per la pulizia della casa. Disinfettano ma sono tossici	» 22
6. I veleni nelle confezioni, il BPA	» 24
7. Come e da chi acquistare?	» 26
8. Le alternative salutari "fai da te"	» 27
9. Gli ingredienti da evitare nei prodotti alimentari	» 32
10. Gli altri ingredienti da evitare	» 33

2. Bianchi veleni: farina tipo 00, glutine, latticini e sale in eccesso	pag. 38
1. La farina tipo 00	» 38
2. Il glutine	» 40
3. I latticini	» 46
4. La salute delle ossa	» 48
5. Gli effetti dell'eccesso di sale sulla salute	» 51
3. Dolci veleni: zucchero raffinato ed edulcoranti	» 55
1. Lo zucchero raffinato e lo zucchero in eccesso	» 55
2. I dolcificanti artificiali	» 57
3. I nuovi dolcificanti	» 61
4. Gli edulcoranti ingrassano: la verità nascosta	» 62
5. I dolcificanti "naturali"	» 63
6. Saper scegliere gli alimenti con glucosio	» 68
4. L'epidemia del sovrappeso e dell'obesità: come prevenirla o sconfiggerla	» 73
1. Quando si deve mangiare?	» 74
2. Una dieta ad alta densità di nutrienti	» 78
3. Dieta più esercizio: non è questa la combinazione vincente per dimagrire	» 82
4. Il metabolismo rallenta con l'età?	» 83
5. Le diete detox: verità e miti	» 85
1. C'è bisogno della pulizia del colon?	» 86
2. Le evacuazioni normali variano da persona a persona	» 88
3. Il digiuno è una pratica sicura per disintossicarsi o perdere peso?	» 89
4. Il digiuno intermittente: benefici e controindicazioni	» 90

5. Eliminare le tossine del corpo tramite il cervello	pag. 91
6. Cancro: una malattia che si può prevenire	» 93
1. I fattori di rischio	» 94
2. Il cancro è una malattia prevenibile adottando uno stile di vita salutare	» 98
3. Vitamine e cancro: un'arma di prevenzione	» 102
7. Inquinamento elettromagnetico e salute	» 105
1. Gli effetti dell'uso frequente dei telefonini in adulti e bambini	» 106
2. Gli effetti di Internet: non è solo una questione di salute fisica o mentale ma anche sociale	» 107
3. I disturbi psichici e la dipendenza da Internet	» 108
4. Gli effetti negativi del wi-fi: verità o leggenda metropolitana?	» 109
5. L'ipersensibilità elettromagnetica (EHS) o l'elettrosensibilità: un male silenzioso	» 111
8. Curare il cervello per un'ottima salute mentale	» 113
1. Il cervello	» 113
2. I nuovi neuroni e la salute mentale e fisica	» 116
3. Le esperienze durante l'infanzia e i processi di neurogenesi	» 116
4. I processi ormonali	» 117
5. I processi di neurogenesi	» 120
6. Le malattie degenerative	» 123
7. Stimolazione cognitiva e salute mentale	» 125
8. Immaginazione motoria come forma di stimolazione cognitiva	» 126

9. Mantenere la salute del cervello: saper accettare e gestire le emozioni negative e coltivare quelle positive pag. 128
10. L'esercizio fisico e la mindfulness: due strategie per ridurre i livelli di stress » 129

Bibliografia » 133

A Elena, Enza.
Giorgia, Anna,
Ana Maria, Vanda,
Silvana e Paquita

Introduzione

“Io sono me più il mio **ambiente** e se non preservò quest’ultimo non preservò me stesso”.

José Ortega Y Gasset
filosofo e saggista spagnolo

Ogni giorno siamo in contatto con sostanze tossiche visibili e invisibili per via del nostro lavoro, l’uso dei prodotti per la pulizia della casa e della persona, il tipo di alimenti che mangiamo o semplicemente l’aria che respiriamo. Queste sostanze si accumulano nelle cellule e organi del nostro corpo senza nemmeno rendercene conto. Anche se alcune di esse vengono eliminate rapidamente, non è così per tutte e ciò causa danni anche irreversibili alla nostra salute.

Il nostro pianeta e la nostra stessa casa stanno diventando luoghi sempre più avvelenati e questo è in larga parte responsabilità nostra. Di questi tempi, è diventato quasi un privilegio vivere in una zona tranquilla, incontaminata, mangiare cibi naturali e sani. Se andiamo al supermercato a fare la spesa potremmo trovare più di 40.000 prodotti alimentari e per la pulizia, la maggioranza dei quali sono confezionati e abbondano di ingredienti di origine chimica, una lunga lista di letterine dai nomi strani. Ma che significano tutte queste parole, alcune anche difficili da pronunciare? La maggior parte di noi non lo sa, e nemmeno si prende il tempo per informarsi. Compriamo quindi cibi e prodotti per l’igiene in base alle informazioni fornite dai sensi; una bella immagine, un buon

odore o sapore potrebbero essere per la maggior parte dei consumatori sufficienti per acquistare un prodotto.

In realtà, il cibo che mangiamo e i prodotti che usiamo giorno per giorno stanno diventando uno dei principali killer della salute, così come alcune tecnologie frutto del progresso e dell'industrializzazione. I cosiddetti **composti chimici antropogenici** impregnano i nostri corpi e l'ambiente, provocando reazioni nocive non solo nell'uomo, ma anche negli organismi viventi. Questo potrebbe portare a delle catastrofi naturali che già adesso in parte, si stanno verificando. Attualmente, si producono più di mille composti chimici all'anno che sono commercializzati senza prendersi il tempo sufficiente per verificarne i possibili effetti collaterali.

Oggi, le minacce più importanti per la salute umana provengono dall'ambiente. Molte delle sostanze chimiche nocive sono abbandonate nel nostro ecosistema, che non è in grado di eliminarle. Questo causa uno squilibrio ambientale e, quindi, l'insorgenza di virus e malattie che prima non esistevano e che stanno diventando vere e proprie epidemie: allergie, intolleranze alimentari, obesità, diabete, dermatite, autismo, malattie cardiovascolari e cancro sono all'ordine del giorno. Ma non solo: la tossicità negli alimenti, prodotti di uso quotidiano per la casa, la pulizia personale, dispositivi elettronici e contaminazione ambientale stanno danneggiando in maniera invisibile un organo vitale com'è il cervello.

Il guaio è che viviamo in una società industrializzata da cui non possiamo fuggire. Quindi, il migliore antidoto contro questa tossicità che sta intorno a noi è quello di informarsi e adottare certe precauzioni e uno stile di vita in accordo con uno **sviluppo sostenibile** per preservare l'ambiente e come conseguenza se stessi, come sostiene il filosofo José Ortega y Gasset.

A tal proposito, questo libro vuole fornire delle informazioni e idee pratiche su come vivere in maniera salutare senza per questo rinunciare al piacere. Il suo obiettivo è quindi quello di proporre delle strategie scientificamente provate per mantenerci in forma fisica, mentale ed emotiva e trasmettere questi insegnamenti alle generazioni future per "ri-costruire" un mondo migliore. Non vogliamo invecchiare e far crescere i nostri figli e le generazioni future in una società malata, infelice, obesa, crudele, solitaria, conta-

minata e senza valori dove l'unica cosa che conta è il denaro e il progresso, come sta già succedendo oggi.

Oggi la sfida più grande è che ognuno di noi possa soddisfare le proprie esigenze senza arrecare danno agli altri e senza compromettere la capacità delle generazioni future di soddisfare i propri bisogni. Nel nostro pianeta abbiamo delle risorse preziose da proteggere e da usare saggiamente per evitare la loro distruzione e l'autodistruzione umana.

Ti auguro una buona lettura!

Vivere in un mondo tossico

Che cosa penseresti se ti dicessi che il mondo intorno a te può farti ammalare? Oggi, come mai, gli scienziati sono certi che l'ambiente può influenzare la nostra salute, nel bene o nel male.

Il Centro di Salute Ambientale della città di Dallas (The Environmental Health Center) è uno dei centri più antichi e più avanzati al mondo che affronta il tema del rapporto tra ambiente, salute e malattia. Il dottor William J. Rea, creatore del centro nel 1974, spiega come nell'ambiente ci siano migliaia di sostanze a cui siamo esposti ogni giorno, e di cui spesso ignoriamo l'esistenza. Siamo infatti esposti a radiazioni elettromagnetiche invisibili, vapori, gas e sostanze che si trovano negli indumenti di uso quotidiano e nel cibo che serviamo a tavola. Per questo le cose che usiamo e l'ambiente in cui viviamo, lavoriamo o passiamo la maggior parte del nostro tempo è determinante per la nostra salute.

Anche se una parte delle tossine deriva dall'ambiente naturale (eruzioni vulcaniche, incendi forestali), la maggior parte viene prodotta dagli ambienti antropizzati e dall'uso di risorse da parte dell'uomo (fabbriche, macchine ecc.). Siamo quindi tutti costantemente esposti a queste tossine che si accumulano nel nostro corpo. Gli effetti di queste tossine possono essere lievi e reversibili, per

esempio quando provocano solo un'irritazione, ma possono essere anche invalidanti, come nel caso dell'asma, o persino fatali, come nel caso del cancro.

Il problema della contaminazione, oltre a interessare la flora, la fauna e l'ozono, riguarda la stessa preservazione della specie umana e della sua qualità di vita. È indiscutibile che la tecnologia abbia contribuito a facilitare l'utilizzo delle risorse naturali migliorando apparentemente lo sviluppo delle società. Ma sembra che questo progresso ci sia "sfuggito di mano". Il degrado ambientale dovuto al progresso tecnologico sta deteriorando la salute fisica e mentale della popolazione.

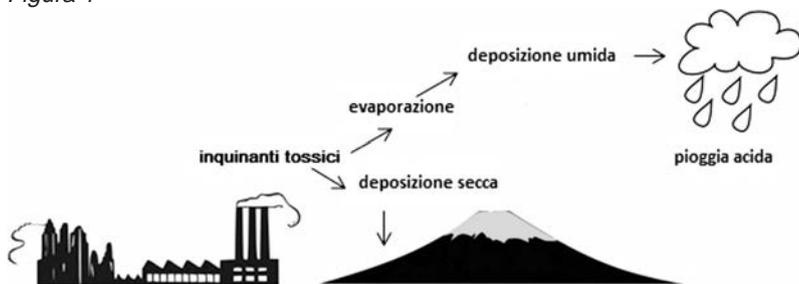
Il rapporto che l'uomo ha stabilito con la natura si è sempre più basato nel tempo su potere e dominazione. Questo ha fatto sì che, come uomini, non sentiamo più l'ambiente come la nostra casa ma come un luogo di cui sfruttare indiscriminatamente le risorse. Attualmente, molti di noi sono diventati consapevoli di quanto sia importante curare le risorse naturali e gestire meglio la tecnologia che il progresso ha apportato. Tuttavia, tanti anni di cattiva "amministrazione" del pianeta Terra hanno portato effetti negativi di cui tutti gli organismi viventi sono vittime.

Facciamo un esempio in modo da capire meglio: gli inquinanti emanati dalle fabbriche sotto forma di fumo o vapore vengono trasportati dal vento in altri luoghi diffondendosi non solo attraverso le città, ma anche nelle pianure, nelle montagne, nelle valli ecc. A seconda della composizione fisica e chimica dell'inquinante, questo rimarrà sulla superficie del suolo, si depositerà sulla terra o sull'acqua, o si degraderà.

Le sostanze che si degradano difficilmente e che rimangono nell'atmosfera sono quelle che causano la contaminazione atmosferica. Altre di queste sostanze evaporano e cadono al suolo o su fiumi, laghi o mare grazie ai processi di **deposizione acida umida** sotto forma di **pioggia acida** (ma anche grandine o nebbia). Le sostanze inquinanti possono anche cadere al suolo o su superfici d'acqua per l'effetto della forza di gravità, secondo un processo noto come **deposizione secca**.

Gli inquinanti possono percorrere lunghe distanze, entrando in contatto con tutti gli organismi viventi tramite la respirazione, il cibo, l'acqua destinata al consumo, la terra o il pavimento. Si tratta di quello che i tossicologi chiamano **bioaccumulo**.

Figura 1



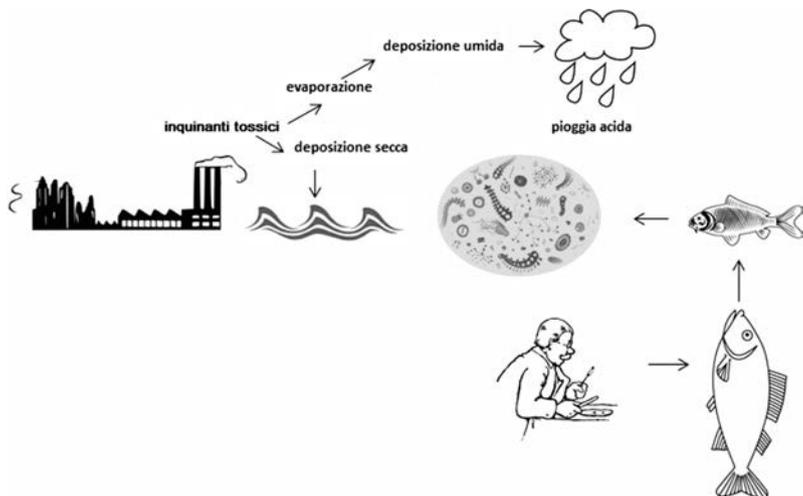
Anche all'interno della catena alimentare, è possibile che animali ed esseri umani mangino altri animali o piante contaminate dal bioaccumulo. L'ultimo predatore potrebbe accumulare la quantità maggiore di sostanze tossiche grazie a un processo chiamato **biomagnificazione** (diverso dal bioaccumulo).

1. Il processo di biomagnificazione

Bisogna sapere che, all'interno delle sostanze tossiche, i metalli pesanti (come il piombo, il cadmio, il cromo, lo zinco, il nichel ecc.), bioaccumulano ma non **biomagnificano** a eccezione del mercurio. Questa è stata una delle problematiche legate al consumo di pesce. Mentre gli inquinanti come diossine, DDT, gli ossidi di zolfo, gli ossidi di azoto, il monossido di carbonio, il benzene, l'amianto, gli idrocarburi policiclici aromatici, il cloruro di vinile e molti altri oltre a bioaccumularsi si biomagnificano. Questo tipo di tossine può rimanere per molti anni sul suolo e nei tessuti e organi degli esseri umani e degli animali. Per questo, alcune specie animali sono studiate come indicatori del grado di contaminazione dell'ecosistema.

Gli inquinanti di difficile degradazione chimica e biologica, conosciuti come inquinanti chimici persistenti (POP, *Persistent Organic Pollutants*) sono i più pericolosi per la salute perché sono liposolubili (solubili nel grasso) e aderiscono facilmente alle cellule adipose del corpo e del cervello, in quanto il cervello è in parte formato di grasso e proteine. Questa liposolubilità può provocare non solo problemi di salute mentale ma anche fisica, tra cui problemi di aumento di peso e obesità ma anche difficoltà a perdere peso.

Figura 2



Il corpo, per eliminare le tossine, usa meccanismi come la sudorazione, l'urina e le feci. Le sostanze solubili in acqua verranno in questo modo eliminate facilmente. Tuttavia, quelle solubili in sostanze oleose, come nel caso di alcune tossine chimiche, sono molto più difficili da eliminare perché si “aggrappano” a tessuti adiposi.

Quindi, molti problemi di sovrappeso, obesità generalizzata, obesità addominale e difficoltà a perdere peso potrebbero essere causati non solo dalla quantità del cibo ingerito, ma anche dall'intossicazione, dovuta all'ambiente o alla qualità del cibo.

Nel caso degli alimenti che consumiamo, questi non possono essere solo contaminati dalle piogge acide o della deposizione secca, ma anche dalle sostanze chimiche che si usano in agricoltura, come i pesticidi.

Per esempio, i pesticidi, come l'Aldrin (vietato in alcuni Paesi), impiegati nelle piantagioni di pomodori, riso, patate e dei vegetali, oltre a bioaccumularsi, hanno la capacità di biomagnificarsi. Questo tipo di pesticidi viene metabolizzato dalle piante e dagli animali, per esempio dai pesci. Questo componente è stato trovato in grandi quantità negli olii di pesce. Nell'uomo, l'esposizione cronica a questo pesticida, può provocare danni al sistema nervoso, al fegato e causare cancro.

2. Dove si trovano le tossine liposolubili?

Due esempi di sostanze altamente liposolubili sono il petrolio e il tetraidrocannabinolo (il THC, sostanza attiva della cannabis). Esistono infinità di prodotti derivati dal petrolio a cui possiamo essere esposti nella vita quotidiana: la benzina per le automobili, il gasolio, i detersivi, gli olii per le macchine, le paraffine utilizzate nelle confezioni di cibi congelati, i materiali come il PVC, la plastica, le vernici, i fertilizzanti e i pesticidi ne sono solo alcuni esempi. Inoltre, molti coloranti usati nei prodotti alimentari confezionati contengono petrolio, per esempio il giallo 5, 6 e il rosso 40 (*Center for Science in the Public Interest*, 2014).

La facile liposolubilità dei petrolati gli permette di penetrare molto facilmente nel sistema nervoso centrale. Ed è per questo, per esempio, che i coloranti artificiali (i quali, come abbiamo detto, sono a base di petrolati), nel caso degli alimenti, hanno la capacità di influenzare il comportamento dei bambini causando iperattività. Anche i componenti della cannabis, come il THC, hanno un rapido effetto a livello cerebrale e del sistema nervoso per la loro facile assimilazione, anche se vengono assunti in piccole dosi.

3. I petrolati nell'industria alimentare

Altri prodotti che comunemente usano petrolio sono gli integratori alimentari sintetici. Le vitamine naturali, che si trovano nella frutta o verdura o sono estratte da questi, e le vitamine sintetizzate in laboratorio con componenti artificiali (petrolio) sono completamente diverse. Queste ultime hanno effetti collaterali tra cui l'aumento di peso.

Uno studio del 2007, pubblicato sulla rivista *JAMA*, dimostra che molte vitamine sintetiche, per esempio gli antiossidanti, possono causare effetti dannosi per la salute:

Molte persone assumono integratori antiossidanti, credendo di migliorare la loro salute e prevenire le malattie. La nostra revisione sistematica contiene una serie di scoperte. Il beta carotene, vitamina A e vitamina E date singolarmente o in combinazione con altri integratori antiossidanti aumentano significativamente la mortalità. Non ci sono prove che la vi-