

L'Albero della SCIENZA

Disquisizione sugli integratori alimentari

di Andrea Biggio

fil rouge

Martellanti campagne pubblicitarie davvero molto efficaci, convincono sempre più masse di gente che mangia male ad usare gli integratori alimentari. Questo mercato è molto fiorente e viene incrementato nel suo giro d'affari, di oltre un 10% l'anno in Italia.

Ci viene raccontato che sono vitamine, minerali, proteine, carboidrati e grassi (cioè macro e micro-nutrienti), i componenti dei cibi che ci interessano e non i cibi stessi in quanto tali¹: per esempio ciò che contiene la carota, e non la carota stessa, ed indipendentemente dal fatto che può essere surgelata o meno ed altro ancora. Medici, dietologi, nutrizionisti (scienza della nutrizione), con il loro approccio scientifico pensano solo² alla *quantità* dei nutrienti di cui il corpo (come la macchina per la benzina) può avere bisogno (e neanche si trovano d'accordo tra loro su tali quantità). A questi "scienziati" poco importa che tali sostanze nutritive, individuate attraverso una concezione esclusivamente biochimica del cibo, vengano ingerite *come parti* di un alimento completo in sé (come la carota appunto) o *come*

integratori. Per questi professionisti della scienza, intesa nel più deterioro dei modi come sola portatrice di verità, la relazione reciproca esistente tra tali nutrienti

non ha alcuna importanza e quindi è indifferente che la vitamina C possa ricavarsi mangiando una carota intera oppure ingoiando una meravigliosa pillola colorata, di quelle che nelle farmacie sono collocate davanti ai vostri occhi in scatole attraenti, dai prezzi altissimi, in scaffali che sono veri e propri TOTEM della "salute". Quasi due miliardi di euro di fatturato l'anno scorso ed il famoso "polase" che da farmaco da banco diventa integratore! La quantità in grammi del nutriente è tutto, non importa come sia veicolata e dove si trovi o da dove provenga. Questa è la visione scientifico-meccanicistica che ci troviamo di fronte ovunque, dai giornali, alla televisione, agli studi degli "specialisti", ai cuochi e chef³ (quando se ne preoccupano, almeno), e persino a tutti i tipi di *slow foods* che oggi si moltiplicano sotto differenti nomi. Nessuno tra gli stolti si chiede se la parola "integratore" indica sin da subito una sconfitta per chi lo prescrive e per chi lo acquista. Per coloro che li ingurgitano la battaglia persa è quella relativa al cibo di cui si nutrono e al tipo di alimentazione adottata che, chiaramente, non è "integra" ma carente. Sconfitta anche per i medici, farmacisti e altri, che le consigliano perché ammettono implicitamente di non aver saputo intervenire con i propri clienti nella loro sa-



“Verosimiglianza, ma non verità; apparenza di libertà, ma non libertà. Grazie a questi due frutti, l’albero della scienza non corre il pericolo di essere confuso con l’albero della vita.”

Friedrich Nietzsche

lutogenesi e quindi di trovarsi sempre a curare malattie e mai a creare i presupposti di una salute accettabile.

L’approccio scientifico-riduzionista⁴ alla nutrizione sa prendere in considerazione solo i componenti biochimici del cibo e non sa vedere altri fattori, intangibili e sottili, quali la qualità vegetale-animale dell’alimento, la sua forma, il colore, l’aroma, il gusto, la struttura, la direzione di crescita, il clima o la stagione d’origine, tutte *qualità* che restano estranee per giudicare dell’adeguatezza di ciò che mettiamo nel piatto.

La mente orientale invece, con il suo approccio sistemico, attribuisce molta importanza a tutti questi fattori ed al ruolo che essi svolgono nel loro contesto, nelle loro proporzioni e nei rapporti reciproci così come la Natura li ha originati.

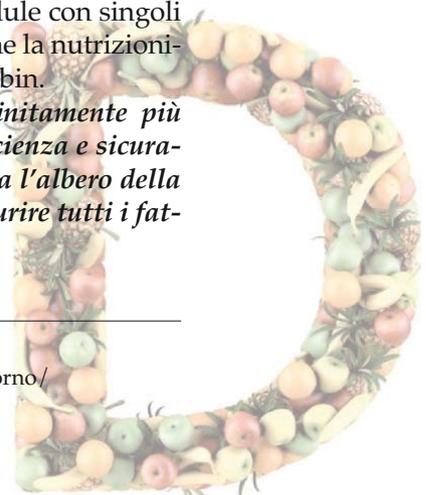
Nella carota ci sono acqua, proteine⁵, carboidrati, ferro, calcio, fosforo, sodio, potassio, vitamine del gruppo B, vitamina A, e, last but not least, fibra (quella parte dura che si mastica e fa bene all’intestino). La Natura nella sua infinita saggezza (Tao) ha creato la carota come sistema e ha abituato il corpo umano ad una certa reazione benefica quando quel benedetto vegetale viene mangiato in forma integrale. Ma se non ingeriamo le vitamine A della carota in pillole, variamente fabbricate con zuccheri ed amidi, il nostro corpo se ne sorprenderà sicuramente. Che ne dite? Siete d’accordo? Esso, infatti, non è stato creato per metabolizzare un solo elemento a parte, per cui immediatamen-

te comincerà a porsi domande del tipo “qui c’è lo la vitamina A, ma il ferro, il calcio, la fibra, etc., dove stanno?”, individua cioè una carenza. Con l’esempio della Anemarie Colbin, non trovando la fibra, che è la parte da masticare, il corpo solleciterà la ricerca di spuntini fuori pasto per poter masticare anche se non ha fame, con il risultato di un bell’ingrasso.

Il modello scientifico riduzionista e meccanicistico (più occidentale), che vede solo la quantità dei nutrienti, sostiene che sono le parti a determinare il tutto e che la cellula è l’arbitro supremo ed il padrone assoluto del corpo. La proprietà cellulare degli alimenti resta dunque l’unica bussola con cui orientarci nel decidere come mangiare. La concezione sistemica (più orientale) segue invece la strada opposta che vede il tutto determinare le sue parti; la salute è una condizione di tutto il corpo (non del solo organismo vivente che lo compone) e “un corpo sano è in grado di vincere poche cellule malate presenti al suo interno”.

La conclusione è che la salutogenesi si favorisce nutrendoci con alimenti interi⁶ invece di nutrire singole cellule con singoli nutrienti, come spiega bene la nutrizionista anticonformista A. Colbin.

L’albero della vita è infinitamente più grande dell’albero della scienza e sicuramente lo contiene in sé, ma l’albero della scienza non arriva ad esaurire tutti i fatti della vita! ●



¹ <http://www.comecucinarelanostravita.it/i-venti-cibi-che-allungano-la-vita/>

² <http://www.comecucinarelanostravita.it/sette-noci-al-giorno-levano-il-medico-di-torno/>

³ <http://www.comecucinarelanostravita.it/cuoco-professione-del-futuro/>

⁴ <http://www.comecucinarelanostravita.it/il-senso-del-gelato/>

⁵ <http://www.comecucinarelanostravita.it/diete-la-giusta-proporzione-di-proteine/>

⁶ <http://www.comecucinarelanostravita.it/21/>