

## Sopravvivere alle radiazioni

8 Agosto 2015

Da Comedonchisciotte del 5-8-2015 (N.d.d.) Nel triste anniversario da non scordare, quello del criminale bombardamento atomico di Hiroshima e Nagasaki (6 e 9 agosto 1945), privo di valore strategico in una guerra ormai vinta, ma terroristico a tutti gli effetti, mi piace celebrare la Vita con una parola di speranza per tutti. Il mostro atomico dorme e può essere risvegliato da politici (quasi tutti!) affamati di potere, e sta per giunta bene in agguato in oltre 400 centrali nucleari "pacifiche" e sempre a rischio, come molti incidenti di ieri e dell'altro ieri testimoniano. Forse la speranza è troppo ottimistica, del resto le due bombe del '45 furono giocattoli rispetto ai mostri termonucleari di oggi, e comunque più volte ho incontrato, in una pratica di oltre 40 anni, derisione e superficialità rispetto ad affermazioni che a me paiono ovvie, cioè che la nostra dieta influenza in maniera decisiva la qualità del nostro sangue, la quale nutre e trasforma quella di tutte le cellule del corpo. Dirò subito che per i dubbiosi sensati ed educati ho diverse risposte con approfondimenti, mentre per eventuali jokers ironici e strafottenti il mio silenzio attesterà da solo il mio più totale disprezzo per l'ignoranza voluta e ricercata. Comunque eccovi una storia vera, accaduta a Nagasaki nei giorni seguenti lo scoppio che uccise subito circa 70mila, e migliaia d'altri negli anni a venire, di malattia da radiazioni. Il dr. Akizuki, direttore del San Francesco Hospital di Nagasaki, ha salvato la vita di tutti i suoi pazienti sopravvissuti dopo il bombardamento atomico il 9 agosto 1945, prescrivendo una dieta speciale di zuppa di miso, riso, alghe, e ortaggi a radice. Anche se nessuno a Nagasaki sapeva che fosse una bomba radioattiva, il dottor Akizuki avendo lavorato come radioterapista e riconosciuto il sintomo di eccesso di catarro, sintomo comune tra i sopravvissuti alla bomba, è stato spesso visto dopo ripetuta irradiazione di persone con cancro uterino e mammario. Ha scoperto che dando ai pazienti affetti da tumore una soluzione leggermente salina da bere migliorava la loro condizione. Aveva incontrato anche George Ohsawa, il padre della macrobiotica moderna, a Tokyo, e studiato il potere di guarigione del cibo. "Mi sono sentito qualcosa di simile a una fiducia che sgorghi nel petto," il Dott Akizuki ricorda nel suo libro "Nagasaki 1945" (Londra, Quartet Books, 1981). "Ho dato ai cuochi ordini severi che, una volta fatte le palline di riso integrale dei pasti quotidiani, devono aggiungere un pizzico di sale in più, e di rendere salato ogni pasto, zuppa di miso ben densa ad ogni pasto, e di non usare mai zucchero. Quando non sono riuscito a fare seguire le mie istruzioni, li ho rimproverati senza tregua, dicendo: 'Non bisogna mai prendere qualsiasi zucchero, niente di dolce! distruggerà il tuo sangue con la malattia da radiazioni!' " Grazie a questo metodo dietetico, tutti i pazienti e il personale sono sopravvissuti pur vivendo a contatto con ceneri letali del loro ospedale in rovina. I loro capelli hanno smesso di cadere, e non avevano più la nausea né sangue nelle feci. "È stato grazie a questo cibo che tutti noi abbiamo potuto funzionare giorno dopo giorno, superando stanchezza o sintomi di malattia atomica e sopravvivere al disastro esenti da gravi sintomi di radioattività", ha spiegato il dottor Akizuki. Il St. Francis Hospital è stato ricostruito, e per molti anni il dottor Akizuki è stato direttore dell'Associazione per la Ricerca in Nagasaki Hibakusha [Associazione reduci e sopravvissuti alla bomba atomica]. Nel corso degli anni, è divenuto più religioso, ma ha ancora attribuito la miracolosa sopravvivenza alla dieta. "Abbiamo una missione, di raccontare quello che è successo qui", ha scritto nella sua autobiografia. "Ecco perché sentiamo che Dio ci ha dato la vita, per sopravvivere fino ad ora." Mentre procedeva la Guerra Fredda, gli Stati Uniti e l'Unione Sovietica hanno condotto test nucleari atmosferici, e la contaminazione degli alimenti è diventata una questione internazionale. Gli scienziati della McGill University di Montreal hanno iniziato una serie di esperimenti nel 1960, finalizzati ad identificare un alimento o nutriente che potrebbe aiutare a contrastare gli effetti delle radiazioni nucleari e ricadute. In una serie di articoli pubblicati sul Canadian Medical Association Journal, hanno riferito che alghe alimentari comuni come kombu e altre contengono sostanze, tipo l'alginato di sodio, che potrebbe ridurre dal 50 all'80 per cento la quantità di stonzio radioattivo assorbito attraverso il sistema digestivo. Entro la fine del 1980 e all'inizio del 1990, i ricercatori giapponesi, influenzati dall'esperienza del dottor Akizuki, hanno continuato la ricerca. K. Watanabe, esperto di oncologia da radiazioni presso il centro di ricerca sulle radiazioni della bomba atomica di Hiroshima University, ha riferito che le persone che mangiavano regolarmente miso furono trovate fino a cinque volte più resistenti alle radiazioni di quanto la gente non abituata a mangiare miso. Studi di laboratorio sui topi hanno inoltre confermato che il miso in particolare ha contribuito a proteggere l'intestino tenue dal male. Nel frattempo, in Unione Sovietica, una serie di incidenti nucleari ha provocato l'ulteriore utilizzo di metodi alimentari per neutralizzare particelle radioattive. Nel 1990, l'Istituto Kushi, un centro educativo macrobiotico nel Massachusetts occidentale, ha organizzato un ponte aereo di diverse migliaia di chili di miso, alghe e altri alimenti disintossicanti destinati ai medici di Chelyabinsk e Chernobyl. Le seguenti linee guida sono raccomandabili per aiutare a proteggere contro la radioattività dagli incidenti nucleari in corso in Giappone, ed eventuali futuri sinistri (scongiori!). Nello spirito di non discostarmi troppo dalle abitudini Giapponesi di Akizuki ho tenuto alcuni ingredienti e piatti fortemente Orientali: il criterio comunque è adattabile anche a gusti più Mediterranei purché fondato su cibo vegetale/integrale semplice, con poche specialità indispensabili come miso ed alghe, peraltro non più esclusiva orientale, ma oggi raccolte o prodotte perfino in Italia. **CONSIGLI DIETETICI** Mangiare 1-2 scodelle di zuppa di miso ben condita ogni giorno. Preparare con miso d'orzo invecchiato per circa due anni e cucinare con alga kombu, che è più forte di wakame, l'alga che di solito accompagna la zuppa di miso. Diversi ortaggi a radice possono anche essere aggiunti alla zuppa. Mangiare alghe quotidianamente. Queste includono: Kombu / fucus, quella a più alto tasso di iodio naturale (cotta regolarmente in fagioli, cereali o piatti di verdura) Wakame (in zuppe e insalate) Arame (in piatti saltati in padella, insalate, involtini

primavera) Hiziki (in piatti saltati in padella, insalate, involtini primavera) Dulse (più alta in ferro, preparata in insalata, in fiocchi /uso anche a crudo) Nori (popolare in rotolini di Sushi, in fiocchi o come condimento) Agar-agar (trasparente, addensante dalle proprietà gelificanti, per gelatine o aspic dolci o salati) Mangiare riso ad ogni pasto in forma intera o idealmente trasformato in palle di riso ricoperte di alga nori con una piccola quantità di prugna umeboshi al centro. Alimenti fermentati (tempeh, miso, shoyu, natto, umeboshi, crauti non cotti e altre verdure in salamoia) Mangiare una varietà di verdure, tra cui: Ortaggi a radice, come daikon, radice di loto, carote, bardana, pastinache. Verdure verdi, ad alto contenuto di clorofilla Verdure crocifere (broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles, rape, cavoli e varie crucifere, spinaci, cavolfiori, e foglie verdi scure), indivia, cicoria, scarola, crescione, cime di rapa cicoria radicchio e tarassaco Verdure scure gialle e arancione (carote, patate dolci, patate, zucche, zucca invernale) Mangiare semi di zucca, sesamo, girasole ed altre oleaginose; tutti con parsimonia Usare olio di semi di sesamo o oliva, esso contiene una sostanza che aumenta piastrine del sangue (per combattere le infezioni). Usare gli oli con grande moderazione Mangiare una moderata quantità di fagioli e fe derivati come il tofu e il tempeh Ridurre al minimo o a zero il consumo di alimenti di origine animale (carne, pollame, uova, prodotti lattiero-caseari, pesce e frutti di mare), cereali raffinati, verdure tropicali, oli e grassi, frutta, zucchero, aromi, spezie, stimolanti e alcool. Tutto il cibo deve essere ben cotto e non consumato crudo, almeno in questo frangente. Bere tè bancha rametti (kukicha) e cuocere con acqua di fonte o di pozzo. Cucinare con gas, carbone o legna, o di altra fonte di combustibile naturale. Evitare l'uso di elettrodomestici e il microonde. Diversi anni fa, H. Furo, professore associato di Studi Giapponesi presso Illinois Wesleyan University, ha intervistato una trentina di sopravvissuti al bombardamento atomico di Hiroshima e Nagasaki (tra cui molti dei pazienti del dottor Akizuki) e ha scoperto che fino al 90 per cento hanno attribuito la loro salute e la longevità al miso e altri alimenti naturali. Dalle ceneri della seconda guerra mondiale, la loro esperienza di trasformazione continua ad offrire la speranza di una nuova generazione di sopravvissuti alle guerre nucleari, che non possano più ripetersi, e agli incidenti nucleari. Roberto Marrocchesi