

## Le nostre nonne avevano ragione!

17 gennaio 2011

"Mamma, ti prego, basta dare carne a Marco, e poi tutto quel burro, vuoi fargli andare il colesterolo alle stelle? E poi ancora uova, ne può mangiare solo tre a settimana, ricordi? L'ha detto il pediatra". La mamma di Marco si lamenta con la nonna per il menu che prepara al nipotino. E la nonna non capisce, ma sta zitta, l'ha detto il pediatra, se non lo sa lui che è laureato...

Ma siamo proprio sicuri che abbia ragione il pediatra? Che fondamento scientifico sta dietro ad una raccomandazione che fa a pugni con quanto tramandato per generazioni? Possibile che all'improvviso alimenti considerati sani per millenni diventino dannosi e se ne limiti il consumo?

La risposta è molto semplice: no, il pediatra non ha ragione. Il colesterolo è una sostanza vitale per l'organismo e non ha nessun senso che una persona sana cerchi di tenerlo basso.

Ma come è possibile che il mondo scientifico abbia preso un abbaglio così colossale? Non è facile spiegarlo, anche perchè la cosa sembra obiettivamente inverosimile. Se però ci si prende la briga di andare a spulciare negli studi che avrebbero dimostrato "incontrovertibilmente" il legame tra il consumo di grassi saturi (burro, uova, lardo) e i problemi cardiaci si scopre che i dati non hanno mai confermato l'ipotesi, neppure lontanamente.

Inizia Ancel Keys, un ricercatore americano molto ambizioso, che studia i dati relativi al consumo di grassi saturi di vari Paesi e li mette in relazione con le morti da malattie cardiache. La correlazione è evidente, ma ci sono due grossi problemi: il primo è che correlazione non vuol dire causa (ad esempio, posso correlare le dita ingiallite con il cancro ai polmoni, perchè chi fuma ha la tendenza ad avere le dita ingiallite, ma non sono le dita gialle la causa del cancro), il secondo, molto più grave, è che il signor Keys ha deliberatamente utilizzato solo i dati dei Paesi in cui la teoria viene confermata, ignorando volontariamente altre nazioni, come ad esempio Francia e Svizzera, dove un altissimo consumo pro capite di grassi saturi si accompagna ad una salute cardiovascolare di ferro (da qui il cosiddetto "paradosso francese").

Eppure la teoria prende piede. E il motivo è presto detto: la teoria fa molto comodo alle industrie alimentari, e sono proprio queste industrie a influenzare e corrompere il mondo scientifico in modo che nessuno osi metterla in discussione (e chi ci prova pagherà conseguenze altissime in termini di carriera). Infatti la teoria mette un freno al consumo di alimenti naturali in favore di altri alimenti che possono essere prodotti esclusivamente a livello industriale (penso agli oli di semi, che sono grassi polinsaturi, ma anche a cereali, farine, corn flakes, merendine eccetera eccetera).

E poi non dimentichiamo che si tratta di una teoria politically correct. E' infatti nel '900 che inizia a prendere piede l'idea che non sia degno dell'uomo uccidere e mangiare animali e sempre più persone decidono di alimentarsi in maniera completamente vegetariana.

Ma una teoria può essere conveniente e affascinante finchè si vuole, ma va confermata scientificamente. Nessun problema, basta mettere in piedi uno studio che tenga sotto controllo una tipica cittadina americana del Massachussets (Framingham), e i dati confermeranno l'ipotesi. E come va a finire? Tutto confermato, vero? Macchè... ecco cosa afferma il direttore di quello studio, costato centinaia di milioni di dollari:

"A Framingham, Massachussets, più grassi saturi si mangiano, più colesterolo si mangia, più calorie si mangiano, più basso è il livello del colesterolo nel sangue" (Dr. William Castelli). Eppure i sostenitori della teoria lipidica affermano che il Framingham Study dimostri incontrovertibilmente il legame tra consumo di grassi saturi e malattie cardiache. Incredibile vero?

Sì, proprio incredibile. E il risultato di questa truffa (non riesco a trovare un'espressione più valida) è l'esplosione incontrollata di obesità e malattie degenerative (diabete, ma anche cancro, osteoporosi, Alzheimer, eccetera) e contemporaneamente il vertiginoso aumento del consumo di farmaci (le statine, i farmaci che abbassano il colesterolo, sono tra i farmaci più venduti al mondo, oltre che i più inutili). Naturalmente solo i malpensanti cronici e i complottisti da strapazzo possono pensare che le case farmaceutiche abbiano influenzato una teoria che ha fatto loro lievitare i profitti... Ma perchè la raccomandazione a non mangiare grassi saturi avrebbe provocato un'epidemia di obesità così spaventosa? Dopo tutto i grassi sono molto calorici. E' vero, ma un pasto a base di grassi sazia a lungo, mentre un pasto a base di carboidrati riempie nel breve, ma poi lascia il cosiddetto "buco allo stomaco" che ci fa dire "non ci vedo più dalla fame!" e ci fa consumare in modo compulsivo snack dolci o salati, succhi di frutta e merendine (lo dice perfino la pubblicità...).

Un eccessivo consumo di zuccheri, sotto forma di pasta, pane, patate o dolci, provoca un'innalzamento della glicemia che deve essere immediatamente regolato dall'insulina. Il processo funziona quando le quantità sono ragionevoli mentre inizia ad avere dei problemi quando si esagera, e allora può insorgere il diabete. Al contrario un eccessivo consumo di grassi (purchè sani) non provoca nulla. I grassi vengono semplicemente assorbiti dall'organismo in modo molto più lento e non provocano iperglicemia.

Oggi le raccomandazioni ufficiali ci spingono ad una dieta composta per il 55-60% di carboidrati. Una follia. Tutti i nutrizionisti "low carb" raccomandano di tenere i carboidrati al massimo al 20% (100g al giorno in una dieta a 2000 calorie), e coprire il resto del fabbisogno con grassi (60%) e proteine (20%). Ovviamente mangiando il più possibile sano, naturale e genuino.

Negli Stati Uniti, dove il problema obesità è più pressante che da noi, il "low carb" viene seguito con successo da milioni di persone che hanno deciso di non seguire più le linee guida delle agenzie governative, ma si fidano dei consigli degli esperti che dai loro libri e dai loro blog diffondono un nuovo, ma allo stesso tempo antico, modo di alimentarsi e di vivere.

Paolo Costa