

IN MEZZO SECOLO GLI ALIMENTI AVREBBERO PERSO BUONA PARTE DI MINERALI, VIT

# Più grassi e rachitici. Nel pia le contraddizioni dei cibi m

È UNA DELLE TESI DI "CIBI KILLER" IL NUOVO LIBRO DI WILLIAM REYMOND, GIÀ AUTORE DI "TOXIC". LA COLPA? DI AGRICOLTURA E ALLEVAMENTI INTENSIVI. E DELL'USO MASSICCIO DI PESTICIDI E FERTILIZZANTI.

• BARBARA CATALDI

**N**egli ospedali pediatrici della più ricca città del più ricco Stato del più ricco paese del mondo può capitare di incontrare bambini in **sovrappeso** che soffrono di **rachitismo**, una malattia legata alla malnutrizione e debellata da tempo nelle società occidentali. Morbo del passato che torna a manifestarsi con la deformazione della struttura ossea. L'anomalia, registrata negli ultimi anni presso il Children's Hospital di Oakland, in **California**, è stata a lungo studiata dalla direttrice del reparto di endocrinologia, Suruchi Batia, e ha condotto la specialista a una conclusione stupefacente: i piccoli pazienti sono cresciuti mangiando cibo pieno di calorie, ma **poverissimo** di nutrienti.

La storia da brividi dei bimbi californiani, grassi e rachitici al contempo, è uno dei paradossi del mondo sviluppato raccolti in **Cibi killer**, l'ultimo libro-inchiesta del giornalista francese **William Reymond**, in uscita in Italia questa settimana (Nuovi Mondi, 16 euro, 253 pagine).

Ed è un campanello d'allarme per tutti i paesi d'Europa che considerano le tendenze d'oltreoceano un'anticipazione di ciò che accadrà presto anche nel Vecchio Continente.

## I dati scientifici

Il rachitismo, in particolare, è legato alla carenza di **vitamina D**, presente soprattutto nel pesce e nei latticini. Per prevenirlo negli Usa si arricchisce il latte con la **vitamina D** fin dagli anni 20. Questa accortezza evidentemente non è bastata. Il cibo spazzatura, infatti, è un male pervasivo. Ma non solo.

Parte della comunità scientifica interna-

zionale è convinta che gli alimenti che mangiamo, con il passare del tempo, hanno **perso** molti dei **nutrienti** che contenevano. E questo non solo perché la trasformazione industriale li impoverisce dal

punto di vista nutritivo caricandoli di calorie, con l'aggiunta di grassi, zuccheri e sale, per renderli più appetibili. Ma anche perché **l'agricoltura massiva**, l'abuso di **pesticidi e fertilizzanti** chimici, gli **allevamenti intensivi** e la selezione praticata dall'uomo per aumentare la resa delle coltivazioni hanno impoverito il suolo e modificato le stesse materie prime. Per assumere gli stessi nutrienti di 50-60 anni fa, insomma, bisognerebbe mangiare di più

## Il crollo dei nutrienti in 50 anni

### Bistecca ai ferri

Ferro	- 38%
Fosforo	- 14%
Rame	- 87%
Zinco	- 13%

### Pollo arrosto

Ferro	- 69%
Fosforo	- 26%
Rame	- 33%
Potassio	- 15%
Sodio	+ 25%

### Tacchino arrosto

Ferro	- 79%
Fosforo	- 19%
Calcio	- 71%
Rame	- 40%

### Latte intero

Calcio	- 2%
Potassio	- 3%
Fosforo	- 2%
Magnesio	- 21%
Ferro	- 63%
Rame	sparito

### Formaggio da grattugia

Calcio	- 70%
Potassio	- 68%
Fosforo	- 65%
Ferro	sparito
Rame	sparito

### AMINE E PROTEINE

# Alimenti moderni

oppure riempirsi di integratori.

“Esistono riduzioni significative dei livelli di calcio, magnesio, ferro, rame e sodio nelle verdure. E analoghe riduzioni di magnesio, ferro, rame e potassio nella frutta”, scriveva **Anne-Marie Mayer** in una ricerca sul tema pubblicata circa 15 anni fa sul “British Food Journal”.

Da allora gli studi si sono moltiplicati, soprattutto in Gran Bretagna e negli Usa. Uno

dei più preoccupanti, scritto da **David Thomas** e pubblicato su “Nutrition and Health” (nel 2007 l'ultimo aggiornamento), rivela come **calcio** e altri sali minerali, in particolare il **ferro**, stiano piano piano scomparendo dalla carne e dai latticini. Così nella bistecca alla piastra negli ultimi 60 anni il ferro si è ridotto del 38% e il rame dell'87%. Nelle carni bianche il ferro è diminuito ancora di più: del 69% nel pollo arrosto e addirittura del 79% nel tacchino. Le cose non vanno meglio con i formaggi. In quello da grattugiare, simile al parmigiano, il ricercatore inglese ha scoperto che il calcio si è ridotto del 70% mentre ferro e rame sono addirittura scomparsi.

Secondo Thomas la radicale diminuzione dei micronutrienti dagli alimenti essenziali ha un legame con l'insorgenza nella popolazione di una serie di patologie fisi-

che e mentali. Lo studioso sottolinea come diverse ricerche associno la carenza di ferro ai **disturbi del comportamento**, all'aggressività e ai comportamenti bipolari, e, come la carenza di rame, anche il deficit di ferro è connesso alla sindrome di Adhd, alla depressione, alla sindrome premestruale e alla schizofrenia.

La scarsa presenza di ferro nella nostra dieta è confermata anche dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione. Secondo l'**Inran**, la carenza di ferro e calcio, e l'obesità, sono gli effetti più evidenti degli **errori** commessi dagli italiani a tavola. L'Istituto non condivide le conclusioni della ricerca inglese, ma conferma i dati su cui si basano.

### Malattie “industriali”

L'impoverimento di quello che mangiamo è confermato anche da una ricerca pubblicata nel 2004 sul “Journal of the American College of Nutrition”. Gli autori hanno confrontato i dati relativi a vitamine e minerali presenti in 43 specie di ortaggi, pubblicati dal ministero dell'Agricoltura statunitense (Usda) nel 1950 e nel 1999. Gli alimenti in cui è apparso più evidente il fenomeno sono i **broccoli** e i **potassio**, in cui l'importantissima **vitamina A** in 50 anni sembra essersi dimezzata,



#### Broccoli

Vitamina A	- 56%
Vitamina B1	- 35%
Vitamina B2	- 43%
Vitamina C	- 21%
Calcio	- 63%



#### Pomodori

Vitamina A	-44%
Vitamina C	-17%
Ferro	-25%
Calcio	-54%



#### Spinaci

Ferro	- 10%
Vitamina A	- 29%
Vitamina B1	- 29%
Vitamina C	- 52%

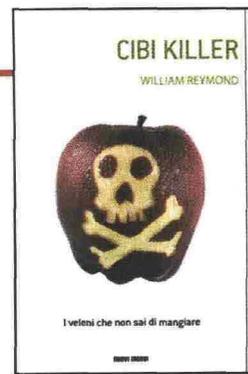


#### Legumi

Proteine	- 25%
Calcio	- 43%
Ferro	- 5,4%
Vitamine B1 e B2	=
Vitamina C	-14%

Fonti: “The Mineral Depletion of Foods Available to us as a Nation”, in “Nutrition and Health”, 2007; “Changes in Usda Food Composition Data for 43 Garden Crops, 1950 to 1999”, in “Journal of the American College of Nutrition (Jacr)”, 2004.

Elaborazione: il Salvagente.



Dopo “Toxic”, uscito per Nuovi Mondi nel 2008, con **Cibi Killer** William Reymond è tornato a collezionare i paradossi dell'industria agroalimentare. In questo secondo incredibile libro inchiesta, con cui prova a rispondere ai dubbi e alle paure dei consumatori, si spinge nelle acque torbide e inesplorate delle conseguenze che l'alimentazione industriale ha sulla salute. Dal tumore al seno che colpisce milioni di donne e persino diversi uomini fino ai danni provocati al cervello, dall'incredibile aumento dei casi di Alzheimer al paradossale ritorno del rachitismo.

#### Cibi Killer

**Autore...** William Reymond  
**Casa Editrice...** Nuovi Mondi  
**Pagine...** 253  
**Prezzo...** 16 euro

PIÙ GRASSI E RACHITICI...

gli spinaci, in cui il ferro si è ridotto del 10% e i piselli e fagioli, in cui le proteine nello stesso periodo si sono drasticamente ridotte del 25%. Ma le riduzioni hanno riguardato un po' tutti gli ortaggi analizzati per i 13 nutrienti messi sotto la lente.

I risultati dello studio sono stati confermati anche da un altro ricercatore, **Brian Halweil**, specialista di questioni agricole e alimentari presso l'associazione indipendente Worldwatch Institute, che ha ripetuto il confronto utilizzando esclusivamente strumenti di misura disponibili negli anni Sessanta, all'epoca dei rilevamenti originali.

"Produciamo una maggiore quantità di cibo ma una minore quantità di elementi nutritivi", scrive l'agronomo, difensore tra l'altro dell'agricoltura biologica nel suo "Still no Free Lunch", pubblicato nel 2007. "L'agricoltura moderna aumenta di certo la resa per ettaro, ma nient'altro", conclude. E poi raccoglie **tutti i sintomi** della carenza da minerali: crampi, tremori, insonnia, eczema, fragilità delle unghie e nervosismo per il deficit da calcio; depressione, ansietà, irritabilità, disordini gastro-intestinali, cambiamenti d'umore per carenza di magnesio; maggiore disposizione alle infezioni, scarsa energia, fragilità capillare se manca la vitamina C. E così via.

## LA RICCHEZZA DEL BIO E DEI CIBI DI STAGIONE

dei prodotti e a una grande varietà di soluzioni alimentari in base al periodo dell'anno". Il consiglio arriva da **Andrea Ferrante**, presidente dell'Aiab, l'associazione italiana degli agricoltori biologici. "Io sono convinto che i prodotti bio siano più ricchi a livello nutrizionale, ma anche se si scelgono frutta e verdura convenzionali bisogna sempre privilegiare i prodotti di stagione. Solo così siamo sicuri che la specie di verdura che abbiamo di fronte, che sia una zucchina o un legume, è meno stressata, perché è cresciuta nel periodo e alle temperature giuste".

**Andrea Ferrante non trova sorprendente che il valore nutrizionale di un frutto o di un ortaggio di oggi, a confronto con uno di 50-60 anni fa, a parità di peso risulti minore. "Nei prodotti della terra di oggi c'è più acqua di prima. Sono cambiate le caratteristiche genetiche delle piante e sono state potenziate concimazione e irrigazione: tutto per avere più produzione".**

**Perché il bio dovrebbe essere più nutriente, allora? "Perché le caratteristiche del prodotto bio determinano un approccio che non punta alla quantità. Spesso usiamo prodotti con caratteristiche genetiche che vanno a valorizzare il contenuto nutrizionale e non la produttività. Per questo il prezzo del prodotto bio a volte è più alto, come accade per la carne di pollo. In questo caso, però, non bisogna dimenticare che da una parte c'è un animale che ci mette 90 giorni a crescere, dall'altra c'è un 'insieme di proteine', cresciuto senza luce e senza muoversi, che dopo 27 giorni è pronto ad andare sul piatto".**

## IL PARERE DEL NUTRIZIONISTA ANDREA GHISELLI

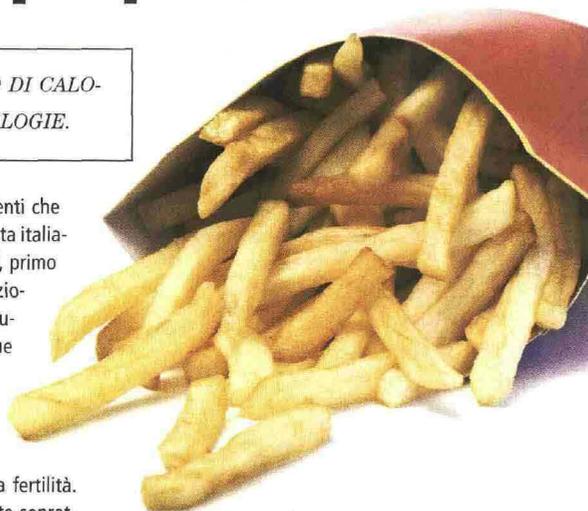
### "Ma i nostri errori in tavola sono molto più pesanti"

LO STILE DI VITA E L'ECESSO DI CALORIE ALLA BASE DI MOLTE PATOLOGIE.

**"F**erro e calcio sono i nutrienti che più scarseggiano nella dieta italiana". A parlare è **Andrea Ghiselli**, primo ricercatore dell'Inran, l'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione. "La carenza di questi due importantissimi nutrienti è molto evidente in certe fasce della popolazione. Il ferro è un minerale di cui si sente la carenza soprattutto nelle donne nel periodo della fertilità. Mentre il deficit da calcio è evidente soprattutto nei maschi adolescenti".

**Dottor Ghiselli, cosa pensa delle ricerche che sostengono l'impovertimento nel tempo degli alimenti freschi?**

Le riviste su cui sono state pubblicate alcune di queste ricerche sono serie e importanti, però, sono convinto che le differenze dei valori nutrizionali riscontrate tra gli alimenti di 50 anni fa e gli alimenti di oggi sono fondamentalmente ascrivibili alle migliorate tecniche d'analisi



con cui si realizzano i calcoli.

**L'Inran ha mai verificato questa ipotesi scientifica?**

Abbiamo confrontato dati in nostro possesso che risalgono al 1980 con quelli del 2000 ma non abbiamo riscontrato differenze significative. Dalle nostre tabelle, per esempio, risulta che la presenza di ferro nella carne di vitello resta sostanzialmente uguale, anche se nella carne di pollo si riduce del 33%.

**Quali sono gli errori più frequenti che fanno gli italiani a tavola?**

Gli alimenti che abbiamo a disposizione oggi sono tantissimi e molto più calorici del passato. L'errore che facciamo quindi è mangiare piccole quantità di cibo a elevatissimo apporto calorico. Oltre poi a muoverci pochissimo. Quello a cui assistiamo, infatti, è un declino dell'attività fisica dell'individuo. È questo il motivo per cui siamo più grassi dei nostri antenati.

**Se siamo più grassi, allora, è solo colpa del junk food?**

Certo. Consumiamo alimenti che hanno tante calorie e pochi nutrienti. Magari mangiamo un pacchetto di patatine, poi per non ingrassare non tocchiamo nient'altro. In questo modo abbiamo assunto un quantitativo di calorie giusto ma non abbiamo ingerito nutrienti importanti come vitamine, proteine, calcio, magnesio. Per stare bene a noi serve una dieta di almeno 1.400 calorie. Sotto non si può scendere e tutto il resto ci fa ingrassare. Se considera che la media nazionale si aggira intorno alle 2.100 kilocalorie, è facile capire perché la popolazione tende a ingrassare. ●