VALDO VACCARO HK LTD
Home/Office mail address:
- ***Asia Region Representative*** **-**
15F, Siu Ying Bldg -151 Queens Rd Central
Hongkong
fax 0432-660046

Recapito Italia –
VALDO VACCARO
Via S. Giuseppe, 96 –
33019 Tricesimo-Udine-Italy
Tel +39-0432-854326,
valdovaccaro@libero.it

FREE AND INDEPENDENT SCHOOL OF BEHAVIOURAL AND NUTRITIONAL SCIENCES

---

13 Novembre 2008

LE DIFFICOLTA' APPLICATIVE DEL SISTEMA FRUTTARIANO

(dal Meeting-Conferenza su Carne e Latte dell'8/11/08 alla Sede ABIN – Associazione Bergamasca per l'Igiene Naturale di Carmelo Scaffidi - Bergamo (Tel 035-340208, ale00@freemail.it)

Domande e dubbi espressi dall'Avv. Mimmo Mastrocchio al Meeting di Bergamo

E la frutta, sulla quale pure tutti noi siamo concordi nell'apprezzare ed amare in modo incondizionato, come mai non riesce ad attecchire in concreto tra la popolazione?
Se è vero che il frutto è il cibo elettivo per l'uomo, e che il fruttarianismo è la migliore soluzione per l'umanità, come si spiegano le difficoltà applicative?
Non è che ci sia qualche difetto e qualche incoerenza tecnica nella stessa ideologia fruttariana?

Significato del termine frutta

Premettiamo innanzitutto che, quando diciamo frutta, non intendiamo soltanto la frutta dolce o acidognola in senso stretto, tipo arance, mele, ciliegie, fichi e datteri, ma anche frutta orticola tipo pomodori, cetrioli, zucchine, melanzane piselli, fagiolini, carciofi, finocchi, ed anche frutta secca tipo mandorle, noci, nocciole e pistacchi.
Chiamare una dieta, o meglio un sistema nutrizionale, fruttariano, significa mettere in evidenza che in quel sistema si dà una certa prevalenza alla frutta rispetto alle foglie, ai germogli, alle radici, ai tuberi, ai semi e ai cereali.

Alla fine, che si chiami sistema vegetariano, o sistema frutto-vegetariano, vegano, crudista, igienico-naturale, tendenzialmente vegano, tendenzialmente crudista, le cose cambiano di poco, essendo tutte definizioni che esprimono grossomodo il medesimo concetto di filosofia alimentare virtuosa e salubre, priva di proteine animali, e il più possibile priva di alimenti cotti e devitalizzati.

I problemi di ordine pratico nell'impostare una strategia fruttariana

Le difficoltà applicative, quando esistono, ci sono nella misura in cui manca la volontà e la ferma determinazione di attuare tale sistema, quando manca in noi e in chi ci sta vicino la convinzione che tale modo di alimentarsi possa essere realizzabile in concreto e possa pure essere ideale per la nostra salute.
Gli ostacoli dunque, più che essere materiali e concreti, sono remore di tipo mentale e psicologico, pregiudizi duri a morire, o magari anche abitudini e gusti che non ci sentiamo ancora di abbandonare.

Di sicuro che la società e la famiglia non ti aiutano, la scuola e il lavoro nemmeno, il medico e il prete peggio ancora.
Se ne parli in giro tenteranno di scoraggiarti, di deriderti e farti passare per matto.
Ma attenzione, fare il fruttariano è molto semplice oggigiorno. Entri in un supermercato e scegli la frutta che vuoi, quella che più ti piace, senza rovinarti economicamente.
E se qualcuno osserva che fare doppia e tripla colazione a base di frutta significa mettere in crisi i propri ritmi di studio e di lavoro, ciò non è affatto vero.
Primo, il frutto rende la gente più attiva e più sana, più laboriosa e studiosa.
Secondo, un sacchetto con della frutta pronta per l'uso si può tenere nel cassetto della scrivania, o vicino alla propria postazione di lavoro, o nello zaino della scuola.
Impostare e realizzare un sistema nutrizionale frutto-vegetariano, tendenzialmente vegano e crudista,
non è affatto un'impresa difficile o impossibile, soprattutto se teniamo in testa la necessità di rispettare il più possibile i principi dei Cicli Nutrizionali Giornalieri, e se ci ricordiamo pure di rispettare le regole dettate dall'Esperimento Cambridge 2000.

Applicazione dei Cicli Nutrizionali Giornalieri

Questi cicli non sono un parto della fantasia di qualcuno, ma esistono davvero, e dividono la giornata in 3 fasi di 8 ore cadauna:

- Appropriazione, dalle 12 alle 20, periodo in cui siamo noi ad agire coscientemente, siamo noi a dettare il ritmo e a consumare i pasti principali.

- Assimilazione, dalle 20 alle 4 am, periodo in cui è l'organismo a prendere possesso della situazione e a lavorare intensamente nell'assorbire i nutrienti e nello scartare e disporre i residui.

In questo periodo evitare qualsiasi cibo e qualsiasi bevanda che non sia un bicchiere d'acqua naturale.

- Eliminazione, dalle 4 am alle 12, periodo in cui le acque e il materiale di scarto viene eliminato dall'organismo. In ossequio a questo schema prezioso e realistico, è particolarmente importante che di mattina, nel consumare la prima e la seconda colazione, si operi in collaborazione e rispetto col ciclo eliminatorio, adottando cibo ripulente che si ponga in armonia e non in contrasto con esso.

In pratica, il modo migliore, scientificamente parlando, di cominciare la giornata dopo la sveglia mattutina, è adottare una colazione rigorosamente fruttariana, preferibilmente basata su frutta succosa e di stagione (tutto quello che troviamo anche in supermarket può andare bene, esempio arancia, pompelmo, agrumi vari, melone, uva, ciliegie, frutti di bosco).
Già questo stratagemma permetterà di prolungare e intensificare la fase eliminatoria, purificante e ripulente, realizzando così una specie di mini-digiuno, un allungamento del periodo di grazia e di distacco da sostanze concentrate, pesanti, incompatibili.
Un quasi-digiuno che ci manterrà snelli e in forma più a lungo del solito, senza necessità di ricorrere a veri e propri digiuni igienistici riparativi che non siano dettati da vere emergenze e da reali necessità (chiaro che se uno va poi ad abbuffarsi di cibi sbagliati nella fase della appropriazione, dovrà ricorrere comunque e ben presto a correttivi drastici).
Senza contare poi che, cominciare la giornata con una sana e regolare eliminazione residui (anziché con un prolungamento assurdo della fase intasante, aggravato e appesantito da ulteriore materiale bloccante) è il massimo della goduria fisiologica e della gioia di vivere. Provare per credere.

Le regole di Cambridge 2000, il test nutrizionale più massiccio e clamoroso della nostra era.

Cambridge 2000 è fondamentale per una serie di motivi:

1) E' il maggiore esperimento nutrizionale realizzato nella storia, con 20 mila persone comprese tra i 45 e
i 79 anni, seguite e testate per un ventennio dal 1980 al 2000 nell'area di Norfolk in Inghilterra.

2) E' stato realizzato da una equipe di medici responsabili dell'Università di Cambridge, e non da un
gruppo di vegetariani o di igienisti-naturali.

3) Ha dimostrato che, con cifre alla mano, per poter evitare il rischio notevole che tutti corriamo di

imbattere prima o poi con i due maggiori killer del pianeta terra, che sono cancro e infarto, occorre
almeno moltiplicare per 5 gli apporti, rigorosamente naturali e non sintetici, di vitamina C e di
vitamina E, inserendo nella nostra dieta quotidiana la bellezza di 5 pasti di sola frutta al giorno.
Notare che *un pasto di frutta* significa mangiare senza gonfiarsi ma a sazietà e in modo corretto, vale
a dire a stomaco e intestino ripuliti e privi di scorie proteiche.
Chi è esperto di consumo-frutta, sa perfettamente che la frutta è l'alimento più eccelso, nutritivo e
ripulente, ma che ha pure le sue precise esigenze precise, nel senso che tiene in massima antipatia
proteine animali e i cibi cotti consumati in precedenza e non ancora metabolizzati.
E' implicito dunque che per beneficiare del sistema Cambridge, dell'ormai classico e universale
Five Per Day, occorre che i due pasti principali siano pasti virtuosi, di tipo leggero, con scarso
alimento cotto e con nessuna proteina animale (le proteine animali rappresenterebbero elemento di
incompatibilità e di sabotaggio dell'intero schema, per i loro lunghi tempi di permanenza intestinale).
Chi mangia carne e latticini, onestamente parlando, non potrà mai applicare Cambridge e ottenere dei
risultati positivi. Anzi, direi di più, prima di applicare Cambridge imporrei a tali persone un digiuno
terapeutico totale a base di acqua distillata di almeno 2-3 giorni, onde evitare ogni problema di
fermentazione intestinale.
In pratica, Cambridge mette ogni uomo drasticamente di fronte alle proprie responsabilità e alle
proprie decisioni. Vuoi salvarti fisicamente? Vuoi fare il salto di qualità? Queste sono le condizioni.
Non siamo di fronte ai tanti giochetti dietologici per bambini scemi e curiosi che amano sperimentare.
Qui si fanno delle scelte di vita importanti e decisive. *Qui si fa l'Italia o si muore*, dicevano i nostri
martiri del Risorgimento. Cambridge è una opzione riservata in ogni caso a gente che ama sì vivere e
divertirsi, ma che è seria e rigorosa nella impostazione della propria esistenza.

4) Ha messo a nudo gli errori clamorosi della chiesa mondiale della nutrizione medica. Ha messo in croce
le tabelle e gli schemi condizionati e politicizzati della Fda, da sempre manipolati dai cartelli del

farmaco, dell'integratore, del latte e della bistecca, con vitamine C ed E pesantemente sottostimate,
con ovvia esaltazione di proteine, grassi animali e vitamina B12.

5) E' stato scandalosamente blindato, nascosto, insabbiato in Europa e Americhe per 7 anni, visto che
qualche timida, incompleta e frammentaria notizia su Cambridge 2000 ha cominciato a filtrare sui
quotidiani europei a partire dal 2008, mentre chi scrive ebbe modo di apprenderla sui giornali di
Taiwan *The China Post* e *Taiwan Times* già nel 2001.

Esempio di schema applicativo fruttariano, includente i Cicli Nutrizionali e i principi di Cambridge

Ore 6 e 30: Sveglia

Ore 7-7.30: 1° Colazione (e 1° pasto frutta Cambridge), ad esempio 4 arance, o due pompelmi
(anche in succo fresco, spremuto e bevuto all'istante)

Ore 8: 2° Colazione (e 2° pasto frutta Cambridge), ad esempio 2 kiwi, o un caco, o un grappolo
d'uva, o una fetta di melone

Ore 11 e 30: Spuntino mattiniero (e 3° pasto frutta Cambridge)
A) per chi vuole perdere peso, continuare con frutta acquosa da scegliere a piacere
B) per chi vuole nutrirsi e mettere su ciccia, frutta secca, datteri, carrube, popcorn e
fichi, banana, o una crema di avena con latte di cereali più farina di semi girasole-lino

Ore 13: Pranzo: 1) Terrina abbondante verdure crude (lattuga o radicchio, rucola, tarassaco, ravanelli)
2) Riso integrale, o miglio, o grano saraceno più piselli e cipolla, cottura leggera
3) Patate, zucchine, melanzane, fagiolini
4) Una manciata di mandorle, o di pistacchi (alternativi a quelli consumati alle 11.30)

Ore 16: 1° Merenda: Una mela e una pera (4° pasto frutta Cambridge)

Ore 18: 2° Merenda: 2 mandarini, oppure frullato fresco di carota-sedano-

ananas (5° pasto frutta
Cambridge)

Ore 19-20: Cena: 1) Verdure crude, tipo cavoli verdi e viola, o valerianella, o carciofi e finocchi crudi,
o rape crude di diverso tipo, o crescione
2) Gaspacho, o crema di verdure crude per i più bravi
3) Crema di cereali, o cus-cus, o una pizza vegetariana, o uno spaghetto integrale al
dente e al pomodoro e basilico, senza formaggi, per chi non resiste senza il cotto
4) Verdure cotte al vapore, zucca, patate dolci, cassava (manioca), castagne, castagne
d'acqua

Aggiungiamo che a cena e pranzo ci potrà consumare del pane integrale a più cereali, evitando invece ogni tipo di bevanda. Al massimo mezzo bicchiere d'acqua naturale e non frizzante.
Per i disobbedienti e i nostalgici inveterati, dopo l'eventuale spaghetto o pizza serale per cena, è concesso mezzo bicchiere di birra o mezzo bicchiere di vino (ma rigorosamente mezzo, non uno, e sempre in via transitoria e temporanea).
Il condimento sarà a base di olio extravergine non vecchio (max 6 mesi) e spremuto a freddo, con pochissimo sale-pepe e leggera spruzzata aceto di mele o di vino.
Per dare più sapore e grinta a pranzo e cena, sono concesse delle olive, della crema di olive, del cren, dei crauti e della brovada (meglio se crudi e sempre in quantitativi limitati).
Chiaro che lo schema sopra indicato può essere variato in modo intelligente, ma non stravolto, a seconda dei propri gusti, della stagione, del posto in cui ci si trova. Serve spirito di adattamento e assenza di rigidità. Se uno si sente gonfio, rinuncia a una delle colazioni o a una delle due merende.

Cambridge è un ottimo sistema. Ma non è dio in Terra.
E' vicino comunque alla realtà e al corpo umano. Personalmente mi alimentavo più o meno secondo le regole Cambridge anche prima di conoscere l'esperimento stesso.
Se uno è carnivoro impenitente, ma vuole ugualmente provarci, lo può anche fare. Allora dovrà inserire la sua bruttura obitoriale esclusivamente al punto 2 della cena e, il giorno dopo, al posto della prima colazione di frutta, si berrà 2 bicchieri di acqua distillata, o di acqua d'alta montagna, o di neve sciolta, a fini chiaramente depurativi.

Come mai lei stesso, quando rientra in famiglia dai suoi viaggi, scende a qualche compromesso?

Questa domanda, assai personale, fa seguito alla mia battuta, dove ho affermato che mi è facilissimo fare il vegano e il crudista integrale in Asia, mentre, rientrato

alla base, qualche leggera deviazione dallo schema ideale si verifica.
Premesso che la mia famiglia è composta da 4 persone, con la Kathleen, Francesco (19) e William (12), e che siamo tutti vegetariani, alcune esigenze di praticità e di gusto dei miei familiari implicano inserimenti a tavola di qualche piatto cotto in più (cereali tipo orzo e miglio, pasta integrale al pomodoro o al pesto, pizza alle verdure), e di qualche scaglia di grana o di mozzarella sulla pizza o sulla pasta, o di qualche yogurt.
Chiaro che non apprezzo e non approvo. Chiaro che cerco di perfezionare anche chi sta gomito-gomito intorno a me. Ma non mi posso ergere a dittatore.
E' giusto che ognuno faccia le sue scelte responsabili.
Da ragazzo dovetti combattere in proprio e in solitario, prendendo anche qualche ceffone, per guadagnarmi il mio spazio di libertà.
Chiaro che non accetterò mai nella mia casa, nel mio frigo, nella mia dispensa, la presenza di materiale cimiteriale.
Se succedesse, non sarebbe più la mia casa e non ci tornerei.
Ma per il resto occorre procedere per gradi.
A ognuno la libertà di scegliere i tempi e i modi per evolvere e perfezionarsi.

L'assurda demonizzazione generalizzata degli zuccheri

Quella di fare equazioni false e devianti è una vecchia abitudine dei mistificatori di turno, che del resto ben conosciamo.
Come ci sono vitamine e vitamine, quelle veraci e indispensabili della frutta e delle verdure crude, e quelle sintetiche, dannose e droganti, come esistono minerali veraci e indispensabili, organicati dal sole e dalla funzione clorofilliana, e minerali inorganici dannosi, quelli delle integrazioni e quelli di tutti i cibi cotti (incluso frutta e verdura cotte), così esistono zuccheri e zuccheri.
Gli zuccheri della frutta viva sono ottimi per tutti, incluso quei diabetici che non sono stati ancora rovinati quasi irrimediabilmente dalle prescrizioni di insulina sintetica.
Anche perché nelle verdure crude (specie carciofi, cardi, topinambur), e nella buccia della frutta, c'è dell'ottima insulina vegetale e dell'ottima inulina vegetale, entrambe abili a contrastare gli eccessi di glucosio nell'intestino e nel sangue.
Ovvio invece che esistono pure zuccheri dannosi , come quelli commerciali delle confezioni, delle zollette e delle bustine, zuccheri bianchi e zuccheri scuri, zuccheri da bietola o da canna, ma sempre derivati da lavorazioni complesse e da cotture assassine.

Negativi pure gli zuccheri derivati dagli amidi cotti, ovvero da pane, pasta, pizze, biscotti, dolci, vegetali amidacei ultracotti (anche patate e carote).
Peggio ancora quando si passa a dolcificanti sintetici, al saccarosio e all'aspartame, giustamente annoverati tra i precursori del cancro.
Bietole e canna sono piante splendide, e una delle mie bevande preferite in Asia è il succo fresco di canna pressato sotto i miei occhi. Zucchero vivo e dolcissimo che ti entra nel sangue e ti rivitalizza in un quarto d'ora, accompagnato com'è da tutti i

suoi micronutrienti.
Non ho ancora provato, ma sono certo che centrifugando la barbabietola da zucchero, si otterrebbe un favoloso e salubre succo, a condizione di berlo all'istante.

Gli accostamenti sbagliati tra zuccheri e diabete, e la vera equazione carne-latte = diabete-obesità

Il diabete non viene mai generato dalla frutta e dalla verdura, ma dalle proteine animali.
Ricordiamoci bene di un fatto, ed è che il diabetico non è uno che si è messo a fare la cura dell'uva o delle ciliegie, mandando in tilt il suo pancreas.
E' invece un reduce da innaturali e vietati sballi animal-proteici, è uno che si è rovinato gli organi e gli equilibri chimico-ormonali interni a colpi di bistecche, di uova, di formaggi e di cibi cotti, non certo a colpi di vassoi di frutta o di terrine colme di verdura.
Quando poi il medico ti prescrive dell'insulina sintetica, egli sceglie una scorciatoia disastrosa e ti fa sventolare bandiera bianca.
L'ormone insulinico imposto dall'esterno è un integratore ma anche un sostituto, in quanto bypassa il pancreas, lo disabitua a funzionare correttamente, lo disattiva e lo atrofizza.
Non ho mai sentito un medico spiegare due punti importantissimi:
A) In tutta la frutta e nelle verdure crude, in quantità più o meno rilevanti e comunque bilanciate, esistono ormoni naturali chiamati insulina vegetale e inulina vegetale, le quali hanno la potenzialità di ripristinare con calma e pazienza la funzionalità del pancreas, ed anche quella di contrastare con efficacia gli eccessi di zucchero nel sangue, soprattutto se diamo prevalenza alla frutta non troppo dolce, al tarassaco, al crescione, ai carciofi, alle foglie verdi.
B) Gli zuccheri della frutta dolce e delle verdure amidacee (patate, zucche, carote) non sono paragonabili per niente con gli zuccheri industriali in quanto, a differenza di questi ultimi, sono bilanciati, accompagnati da enzimi, sali, vitamine, acque biologiche, per cui, alla fine, non aggravano gli sbalzi di zucchero nel sangue.
Pertanto, pur dovendo usare ogni zucchero (buono e cattivo) con prudenza, cioè in rapporto alle proprie condizioni particolari del momento, la demonizzazione degli zuccheri tout-court è una ennesima scemenza indotta, una perfida operazione commerciale e una eclatante distorsione della realtà.
Ed è proprio per questo che la maggioranza del popolino pensa all'accoppiamento classico Zucchero Naturale (e Frutta) = Diabete (e obesità), mentre le equazioni vere sono ben altre:

DIETA CARNEA-LATTEA = DIABETE

DIETA AMIDACEA COTTA PIU' DIETA CARNEA = DIABETE

Il topinambur, ottimo alimento per frutto-vegetariani crudisti.
La dieta ultrasana dei monasteri di campagna.

Diciamo intanto che esistono due tipi di topinambur, quello coltivato negli orti, e può essere bianco o rossastro, con tuberi grossi e generosi, e quello selvatico, dai tuberi più piccoli e rossastri, pure ottimo, ed anche adatto a chi vuole risparmiare sulla spesa quotidiana.
Infatti, il topinambur selvatico e biologico cresce in modo spontaneo e naturale lungo le sponde dei torrenti, nei fossati e dovunque ci sia del terreno trascurato, non arato e coltivato.
Forma spesso degli spiazzi omogenei che sembrano vere e proprie coltivazioni intensive.
Si riconosce per i suoi fusti alti spesso due metri, che terminano coi suoi petali giallo oro simili quasi a una margherita gigante.
Ogni pianta porta diversi tuberi.
Un ennesimo regalo generoso e previdente della natura, equiparabile per umiltà, diffusione, preziosità nutrizionale, a quel tarassaco che non dovrebbe mai mancare sui nostri piatti.
Basta portare una zappetta ed estrarre la parte radicale, dove spuntano diversi piccoli rizomi di forma ovale allungata e di colore rossastro.
L'operazione di raccolta si può effettuare da inizio novembre a fine aprile, cioè durante tutto il periodo invernale.
Lo sanno molto bene le suore e i frati dei conventi di campagna, che vivono sanissimi con una dieta invernale fatta soprattutto di radicchio di campo e tarassaco, patate, zucche e topinambur, di noci, pinoli, mandorle e noccioline, più ovviamente mele, pere, cachi e castagne.
A quelli non gli serve nemmeno Cambridge.
Venisse una crisi alimentare apocalittica, nessuno al mondo avrebbe scuse valide per dire che è morto di fame.
Nella fascia temperata dove viviamo, la pianta è praticamente ubiquitaria e gratuita, in quantità tali da non correre rischio di estinzione.
Cosa ha mai di così speciale questo tubero, che si può consumare crudo o cotto al vapore?
Contiene una eccellente molecola nutritiva chiamata inulina, descrivibile come una particolare fibra idrosolubile che si scioglie in acqua all'interno del nostro intestino.
L'unione tra acqua e inulina crea una appagante sensazione di sazietà.
Il topinambur è dotato di preziose virtù nutrizionali.
Ha un gustoso sapore tra patata e carciofo.
Fornisce un limitato numero di calorie (solo 25 calorie su 100 grammi di tubero, contro le 85 calorie delle patate), ed è particolarmente indicato per obesi e diabetici, per chi vuole dimagrire e ripulirsi l'intestino.
Ma la caratteristica più importante è che il suo ormone vegetale inulina, è una cugina dell'insulina vegetale, e come tale essa regolarizza e rallenta

l’assorbimento intestinale di glucosio, col risultato che la glicemia non subisce bruschi rialzi dopo il pasto.
Il topinambur rallenta persino l’assorbimento a livello intestinale del colesterolo.
Consumato crudo, mantiene inalterate e intatte tutte le sue qualità nutrizionali.
Ridotto a sottili fettine, e masticato con cura, è più digeribile.
Si può anche aggiungere, come si fa con la carota e i ravanelli, nel classico piatto di verdura fresca invernale, o grattugiare misto a carote e patate crude.

- 8 -

Il vero segreto e gli elementi chiave di una vita sanissima, a base di frutta.
L’indispensabile presenza di cibi antiossidanti.

Mezzo segreto l’ho già svelato, ed è quello dei frati.
Se andiamo però a controllare in dettaglio le regole di una vita sanissima, piacevole e felice, basata sulla dieta fruttariana, ci sorprendiamo di quanto semplice, facile, ovvio, convincente, sia realizzare tale progetto.
E ci rendiamo pure conto di quanto imbecilli siamo stati tutti noi, per mesi e per anni, a non buttarci a capofitto e senza troppe remore in questo sistema toccasana.
Lo spunto ci viene non solo da quanto indicato dalle idee vegetariane, da quelle monastiche, dai cicli nutrizionali, dai test tipo Cambridge 2000, ma pure da una intelligente intervista rilasciata recentemente al *The Korea Times*, dal prof Jeffrey Blumberg, Senior Scientist and Director of the Antioxidant Research Laboratory della Tufts University-Usa.
Egli ha detto in pratica che una saggia scelta dei cibi, ed una dieta bilanciata rappresentano gli elementi chiave di uno stile di vita impeccabilmente sano.
La vitamina E è un micronutriente basilare, che si trova negli oli crudi di qualità, spremuti a freddo, nei cereali integrali e nei diversi tipi di noci.
La vitamina E è un antiossidante essenziale, e le mandorle non sgusciate (non private dalla pellicina marrone) sono la principale fonte.
La buccia delle mandorle contiene degli antiossidanti chiamati flavonoidi, che si trovano in diversi tipi di vegetali, nella frutta, nei vinaccioli (o semi di uva).
L’antiossidante è una sostanza che previene e rallenta l’ossidazione generale dei cibi ingeriti, e sappiamo come l’ossigeno sia sì indispensabile e prezioso, ma sia anche nel contempo un pericoloso amico.
Quando viene metabolizzato nel nostro corpo, e i processi digestivi si allungano (vedi necessità di scegliere con intelligenza e criterio i nostri cibi), l’ossigeno genera sostanze molecolari chiamate radicali liberi, cioè molecole altamente variabili e tossiche che sono in grado di causare enormi danni cellulari e persino genetici allo stesso DNA, portando a malattie gravissime tipo il cancro.
Secondo il NAS (National Academy of Sciences), gli americani consumano oggi solo la metà della quota giornaliera RDA (Recommended Daily Allowance) di vitamina E, il che è davvero grave.

L’aggiunta di una semplice manciata di mandorle alle nostre scelte cibarie giornaliere, è già in grado di colmare le nostre deficienze in fatto di cibi antiossidanti.
Ma attenzione, conclude Blumberg, *le mandorle sono solo un facilissimo modo di rimediare ed integrare, e non rappresentano esse stesse una cura.*
Sono molti i fattori che contribuiscono a causare malattie complesse e terribili quali il cancro, le cardiopatie, il diabete, e non esistono munizioni magiche per debellarle.
Serve piuttosto uno stile di vita semplice e virtuoso, a 360 gradi, basato sulla prevenzione più che sulla cura. Ma la prevenzione non si attua facendo analisi e controlli in continuazione. Quella non è prevenzione ma follia.
La prevenzione si realizza scegliendo alimenti che non causino crisi putrefattive, crisi immunitarie, crisi acidificanti, crisi ossidative.
Non esiste niente al mondo come una dieta frutto-vegetariana, capace di rispettare, integralmente e in un colpo solo, tutti questi requisiti fondamentali.

Valdo Vaccaro – Direzione Tecnica AVA-Roma (Associazione Vegetariana Animalista)
Vicepresidente onorario della ABIN-Bergamo (Ass. Bergamasca per l’Igiene Naturale)