

Marco Pizzuti

SCELTE ALIMENTARI NON AUTORIZZATE

Dai cibi di distruzione di massa
a una nuova coscienza agroalimentare

La rivoluzione scientifica e culturale della nutrigenomica,
oltre i pericoli del cibo industriale, gli inganni della
scienza ufficiale e i condizionamenti pubblicitari

Indice

Introduzione - Siamo ciò che mangiamo	9
1. Lobby e controllo del mercato alimentare	11
L'etichetta non basta	11
Chi effettua la ricerca scientifica sui prodotti destinati al mercato alimentare?	13
La scandalosa condotta dell'industria	14
La scienza privata dell'industria	17
Chi controlla cosa mangiamo è imparziale?	19
Le ricerche scientifiche universitarie	23
Il mito delle revisioni alla pari (peer review).....	24
" Funding effect " e la soluzione dell'" enigma " sulle ricerche scientifiche discordanti	24
Legislazioni pro-lobby	27
Il DDT, una storia volutamente dimenticata.....	28
Il piombo è sicuro! Parola di Thomas Midgley	35
2. I pesticidi.....	37
I limiti massimi residui (LMR).....	40
Contaminazione globale.....	41
I pesticidi nelle acque italiane.....	42
L'epidemia d'infertilità maschile	43
Le categorie più a rischio.....	44
Ci possiamo fidare dei produttori? Il vero volto dei pesticidi "verdi" Monsanto ..	45
L'Agente Arancio, pesticida o arma chimica?.....	49
La strage delle api	51
Residui di pesticidi anche negli spaghetti: ecco le marche	53
Come scegliere frutta e verdura.....	55
Frutta italiana ed estera: diversi regimi di tolleranza sui pesticidi	59
Pesticidi nel salmone industriale	62

Vino ai pesticidi	64
I danni prodotti dai pesticidi e dalle monocolture industriali nel corso dei decenni	65
I pesticidi sono veramente indispensabili?.....	67

3. L'invasione del cibo OGM.....77

Il genoma "forzato" degli OGM.....	77
Le promesse degli OGM	78
L'equiparazione degli OGM al cibo naturale.....	80
Dalla contaminazione orizzontale naturale alla tecnica del DNA ricombinante	83
Il cibo mutato geneticamente dalle radiazioni	86
Tecniche d'inserimento e imprevedibilità del risultato.....	88
I transgeni del cibo OGM	91
Stesse proteine, ma diversa espressione genica	92
Gli effetti sulla salute? Una roulette russa	94
Outcrossing e "contaminazione orizzontale" delle colture GM.....	99
Le colture GM che autoproducono sostanze pesticide	101
Il glifosato delle colture GM Roundup Ready	102
Le colture GM Bt sono sicure come dicono?.....	103
La coltivazione e la raccolta delle colture GM Bt.....	104
Il caso Glöckner	108
I farmaci GM.....	115
Le ricerche insabbiate	116
Gli altri studi scomodi di cui nessuno parla.....	122
La "maggiore produzione garantita" degli OGM e il suicidio di 250mila agricoltori	128
Gli OGM in Sudafrica.....	134
Gli OGM sono stati creati per sfamare il mondo?	136
OGM anche nei prodotti per l'infanzia	141
Il TTIP, la liberalizzazione degli OGM e l'istituzione dei tribunali privati	141
Dall'accordo di Marrakech ai club di filiera	146
Il vero scopo del cibo OGM brevettato.....	148
Gli OGM in Italia.....	149
L'uso perverso della tecnologia OGM.....	152

4. Gli inganni dell'industria alimentare 155

I codici alfanumerici delle etichette	156
I coloranti.....	161
Gli emulsionanti da evitare.....	172

I conservanti	174
Esaltatori di sapidità	175
L'acido fosforico, E338	179
L'acrilammide, il veleno senza etichetta.....	179
I grassi idrogenati	183
L'olio di palma.....	184
5. I dolcificanti industriali	187
La vera storia dell'aspartame, E951	189
Le censure dell'FDA e dell'EFSA sulle ricerche dell'Istituto Ramazzini	194
I due pesi e le due misure dell'industria e delle agenzie di controllo	197
L'aspartame secondo l'EFSA.....	203
Un accenno agli altri dolcificanti industriali d'uso comune	203
6. Alimenti ad alto rischio	207
Farina raffinata contro farina integrale	207
I fitati e il lievito naturale pasta madre.....	209
Il finto pane integrale	210
Nutella, ecco cosa c'è dentro!.....	211
Coca-Cola? No grazie!.....	215
Storica decisione dello IARC: le carni rosse lavorate sono cancerogene come l'amianto	220
McDonald's, 100% carne di manzo!.....	221
Il segreto dei Chicken McNuggets	222
Il cibo spazzatura snobbato anche da mufte e insetti	225
La carne gonfiata	227
Il pesce al mercurio	228
Come fare la spesa	229
7. Cibo irradiato e perturbatori endocrini	231
L'irradiazione degli alimenti.....	231
I perturbatori endocrini dei contenitori alimentari.....	237
Il precedente storico del distilbene	244
8. Il cibo è la migliore medicina	249
L'alimentazione batte i geni	249
La nutrigenomica, nuova arma contro invecchiamento, perdita di vitalità e malattie	252

La dieta “pre-industriale”	254
Longevità e benessere da olio di oliva extravergine, broccoli e cipolle.....	261
Il segreto del popolo Hunza	262
I superalimenti.....	263
Il cibo è la nostra farmacia naturale	272
L’opinione dei luminari fuori dal coro.....	277
Le ricerche del professor T. Colin Campbell.....	281
I luoghi comuni della medicina ufficiale sull’alimentazione.....	284
Le 10 raccomandazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro.....	290
A ogni specie il suo cibo.....	292
Muscolatura e prestazioni fisiche dei vegetariani	293
I nostri parenti più prossimi.....	295

9. Verso una nuova industria agroalimentare.....297

La catena alimentare dipende dall’ambiente	297
Il disastro ambientale chiamato “settimo continente”	298
Quel mondo a parte degli allevamenti intensivi	301
L’impatto ambientale.....	302
La carne dei lager animali	306
Morire un pezzo alla volta.....	312
Carne industriale, colonna portante dei fast food.....	317
Ci si può ancora fidare di McDonald’s?.....	318
I fast food? Una minaccia per la salute pubblica!.....	321
Cibo studiato a tavolino per creare dipendenza.....	325
Fa tutto male, mangio quello che mi pare!.....	327
Le scelte dei consumatori possono davvero cambiare il mondo.....	328
La rivoluzione biologica è già iniziata.....	332
Note.....	337
Nota sull’autore.....	391

Introduzione

Siamo ciò che mangiamo

I nostri nonni non avevano a disposizione l'enorme varietà di prodotti offerti dalle grandi catene di supermercati e di fast food, ma, salvo rare eccezioni, sapevano esattamente di cosa si nutrivano, poiché il loro cibo naturale non nascondeva organismi geneticamente modificati, veleni chimici o trattamenti nocivi per la salute. Oggi invece, con l'avvento dell'agricoltura industriale, caratterizzata da colture e allevamenti intensivi, il cibo viene imbottito di sostanze chimiche, lavorato e trasformato a tal punto che la stragrande maggioranza dei consumatori ignora completamente le informazioni sulla sua effettiva composizione. Non si tratta però di dati che possono essere trascurati, perché le ricerche condotte dagli epidemiologi a partire dagli anni '70 hanno accertato oltre ogni ragionevole dubbio che la rivoluzione industriale alimentare ha un ruolo predominante nell'insorgenza delle malattie caratteristiche del mondo moderno (tumori, problemi cardiovascolari, diabete, obesità, intolleranze, allergie, infertilità ecc.).¹ Questa situazione va a esclusivo vantaggio dell'industria, che approfitta della generale sottovalutazione del pericolo dei cibi industriali per continuare a massimizzare i profitti sulla pelle dei consumatori.

Le nuove scienze dell'epigenetica e della nutrigenomica hanno inoltre dimostrato che le sostanze da noi assimilate attraverso il cibo influiscono anche sull'espressione genica, attivando o disattivando i geni del nostro DNA,² e questa è una valida ragione in più per conoscere meglio le effettive proprietà dei generi alimentari che ingeriamo. Alcuni prodotti OGM associati a effetti tossici dalle

ricerche accademiche indipendenti³ sono già entrati nella catena alimentare a nostra insaputa (in Italia non possono essere prodotti, ma possono essere importati). Non è un caso, infatti, se viviamo in un'epoca caratterizzata dall'improvvisa e "misteriosa" esplosione di patologie prima completamente assenti o comunque molto rare.

L'avanzata del cibo spazzatura sembra inarrestabile, perché gli interessi economici derivati dalla sua commercializzazione sono enormi. Anche se le norme italiane in materia alimentare sono tra le più severe, la prevista adesione dell'Unione europea al nuovo trattato internazionale denominato TTIP (*Transatlantic Trade and Investment Partnership*) sta per consentire l'ingresso dei prodotti *made in USA*, che nel vecchio continente erano stati banditi proprio per le loro scarse garanzie di sicurezza o la dimostrata tossicità (OGM, carne agli ormoni, alimenti trattati con pesticidi vietati in Europa ecc.). Negli USA, infatti, più dell'80% dei prodotti alimentari contiene ingredienti geneticamente modificati di dubbia sicurezza e l'industria sta facendo di tutto per introdurli anche in Europa e nel resto del mondo. Se nessuno si opporrà ai progetti monopolistici delle grandi multinazionali, tra qualche anno troveremo in commercio solo i loro alimenti geneticamente modificati, coperti da brevetto industriale, che stanno progressivamente sostituendo quelli naturali. *Scelte alimentari non autorizzate* ha quindi lo scopo di sopperire alle inspiegabili "lacune" del servizio d'informazione pubblico su quanto sta avvenendo e dare la possibilità alle famiglie di evitare i prodotti alimentari più nocivi già presenti sui banconi dei supermercati.