

# La Carne

*Alcuni scienziati affermano che la carne è indispensabile per la nostra salute, altri invece negano questa teoria.*

*Capiamo meglio questa loro contraddizione.*

di Antonio De Palma\*

Una premessa indispensabile per spiegare ciò che seguirà: la Scienza dell'Alimentazione non è da considerarsi una scienza per un motivo molto semplice. Perché manca di una descrizione verosimile ed oggettiva della realtà e delle leggi che regolano l'occorrenza dei fenomeni, come da definizione.

Mi spiego meglio: alcuni scienziati ad esempio affermano e dimostrano con studi ad hoc che la carne è indispensabile per la salute, millantando i pregi dell'onnivorismo e del carnivorismo, mentre altri, con altrettanti apparentemente validi studi, ne denigrano l'uso o addirittura la bandiscono da una dieta salutare.

Si arriva addirittura a bandire ogni sorta di cibo animale, passando dal vegetarianismo (ovo-latto-vegetariani e latte-vegetariani), al veganismo (solo cibi vegetali), al crudismo e ad una sua variante, quella dei fruttariani.

Perché gli studi sono così contraddittori? Primo, perché, volenti (studi sponsorizzati) o nolenti (cioè inconsciamente), i ricercatori influenzano in parte ciò che osservano, com'è stato dimostrato; in secondo luogo, perché non esiste un solo essere umano uguale all'altro (non solo sul piano fisico, per l'estrema varietà del DNA cellulare, delle impronte digitali, della flora intestinale etc., ma anche per esperienze di vita, per l'ambiente in cui vive, il modo di sentire e pensa-

re). Questa variabilità influenza grandemente i risultati di uno studio, che quindi può essere utile solo ai fini statistici.

Lo scopo di questo articolo è cercare di capire se possiamo estrarre da tutte le conoscenze sin qui acquisite una verità sul consumo della carne, che possa valere almeno per la maggioranza dei consumatori. Vediamo in primo luogo quali sono le motivazioni che inducono alcuni scienziati a valorizzarla:

- la carne possiede in abbondanza le cosiddette proteine nobili da cui possiamo estrarre gli otto aminoacidi essenziali;
- è ricca in ferro assimilabile, valevole per gli anemici;
- è ricca in vitamina B12, che invece è carente nei vegetali e perciò nelle diete vegetariane;
- può aiutare a perdere peso, poiché le proteine che contiene stimolano il metabolismo;
- alcune sostanze in essa contenute come la taurina e la carnitina sono utilissime per il metabolismo e l'energizzazione dell'individuo.

Basterebbe quanto detto per intraprendere un'alimentazione carnivora; tuttavia, non è tutto oro quel che luccica!

Vediamo allora quel che dice il "partito" dei vegetariani o dei contrari, comprese le motivazioni ideologiche:

- l'uccisione degli animali è un atto d'inciviltà verso esseri senzienti;
- l'allevamento intensivo inquina in manie-





## ALLARME BEVANDE ZUCCHERATE

In seguito ad uno studio lanciato dall'Università di Harvard per l'allarme dell'eccessivo consumo di carne rossa e il rischio d'infarto, si è preso in considerazione anche il consumo di bevande zuccherate, gasate o a base di frutta.

Il consumo quotidiano di bibite aumenterebbe i rischi d'infarto tra i ragazzi di sesso maschile tra il 20 e il 69%.

Lo studio diretto da Lawrence de Koning, infatti parla chiaro: i rischi d'infarto salgono del 20% per chi assume una bibita zuccherata al giorno, del 42% per due bevande al giorno e del 69% oltre tre bevande zuccherate al giorno.

Nei partecipanti al test sono stati notati fattori indicativi di infiammazione nel sangue, legati a pericoli cardiovascolari.

ra grave il pianeta (feci, prodotti di scarto);

- al momento della morte l'animale rilascia sostanze tossiche;

- vengono sottratte enormi risorse all'agricoltura che se risparmiate potrebbero risolvere il problema della fame nel mondo;

- la carne non è fatta per essere digerita dall'essere umano, causa il suo apparato digestivo dissimile dai carnivori;

- contiene grassi saturi, apportatori di malattie degenerative, come arteriosclerosi e cancro;

- contiene sostanze chimiche pericolose dovute all'allevamento intensivo:

- le sostanze che possiede possono essere assunte con altri alimenti senza danno per la salute

Ed ecco il busillis: chi ha ragione?

Anche qui va fatta una premessa indispensabile: molti degli studi sin qui effettuati non hanno considerato la differenza tra carne d'allevamento e carne biologica e la differenza è abissale!

La distinzione tra carne bianca o rossa invece risulta relativa, con un certo vantaggio per i grassi e le fibre della carne bianca. In effetti, appare più importante la provenienza, se d'allevamento o da pascolo e biologica.

La famosa biochimica e nutrizionista americana dottoressa Enig, ci illustra nei suoi libri come siano proprio i grassi saturi dell'animale d'allevamento ad essere fortemente nocivi, mentre se l'animale è allevato al pascolo (cioè assume vegetali freschi, vivi e naturali, viene esposto alla luce del sole muovendosi liberamente nell'ambiente naturale e non viene caricato di prodotti chimici presenti nei mangimi, né di

farmaci) i grassi saturi che produce divengono salubri per l'essere umano, ricchi di omega 3 e strutturati chimicamente in modo tale da non ledere le nostre arterie.

Va detto che, con un tale tipo d'allevamento, pochi si potrebbero permettere la carne, perché essendo gli spazi per il pascolo limitati, la produzione calerebbe considerevolmente; d'altra parte, altri nutrizionisti, sia pur apprezzando il salto di qualità insito nella carne biologica, non sono ancora convinti che questa rappresenti un alimento utile per la salute umana.

In effetti, la carne non può essere mangiata cruda e la cottura può alterare i grassi saturi (anche quelli "buoni"), facendoli passare dalla forma cis a quella trans (con effetti cancerogeni e con alterazione del normale funzionamento del sistema immunitario e del metabolismo).

In effetti, e qui intervengono i crudisti, bisognerebbe mangiare solo cibi crudi come ci indica la natura, seguendo gli studi dei dottori Virchow e Kouchakoff che hanno dimostrato un aumento considerevole dei leucociti (indice d'infiammazione) dopo l'assunzione del cibo cotto, evitabile solo mangiando ad inizio pasto le famose crudités. Queste considerazioni non valgono però solo per la carne, ma per tutto il cibo cotto.

Per la carne tuttavia, c'è una maggiore possibilità di una parziale carbonizzazione durante la cottura (soprattutto se cotta alla griglia, cioè direttamente sulla brace), il che aumenta il rischio di cancro al colon per la produzione di benzopirene ed antracene (in quantità pari a 600 sigarette per un chilo di carne grigliata).

E che dire della denaturazione delle proteine alle alte temperature alle quali la carne viene solitamente sottoposta?

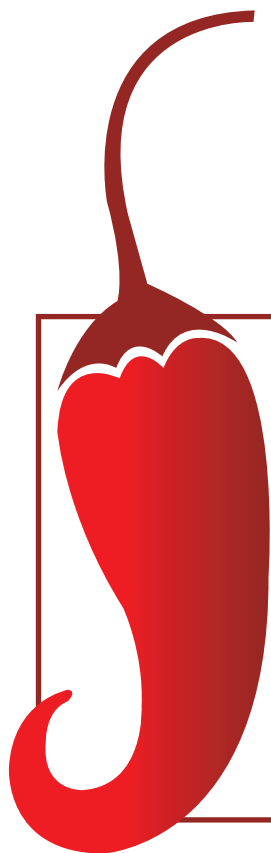
In più, l'aggiunta nella cottura di oli, margarine, grassi e quant'altro, rende la carne una bomba indigeribile e pericolosa, almeno se assunta frequentemente in questo modo (vedi la gustosa cotoletta impanata!).

Secondo i fautori delle diete alcalinizzanti, la carne è tra i maggiori acidificanti e dunque va abolita, tenendo presente che l'acidosi è terreno di coltura per il cancro, le micosi e causa dell'infiammazione delle pareti interne delle arterie che si difenderebbero dalla conseguente erosione formando le placche arteriosclerotiche, utilizzando cioè il colesterolo come tampone!

A questo proposito, la BEV o bioelettronica di Vincent, tramite i suoi macchinari scientifici (che danno risultati ripetibili e verificabili) ha individuato alcuni parametri capaci di definire lo stato di salute dell'essere umano e quali bevande od alimenti siano ad esso più idonei. Questi parametri sono: il PH, il fattore rH2 di ossidoriduzione, la resistività e il potenziale redox. Vengono conseguentemente messe in evidenza quali sostanze porterebbero invece l'individuo ad uscire dalla zona di benessere, conducendolo verso la malattia.

Orbene, migliaia di osservazioni hanno portato a ritenere che i cibi più vitali, con alto potere riduttivo antiossidante e dunque capaci di contrastare i terribili radicali liberi (quelli incriminati di causare le malattie degenerative), sono la frutta e





**Il peperoncino fa bene alla vita. Uno studio dell'American Chemical Society ha dimostrato che il peperoncino sarebbe un alleato prezioso della salute cardiovascolare. Alcune sostanze presenti in esso, come la capsaicina e capsaicinoidi, aiutano a combattere infarto e ictus. Queste sostanze aiutano lo smaltimento del colesterolo, riducendo il colesterolo cattivo senza però abbassare quello buono. Inoltre bloccano l'attività di un gene che contrae i muscoli attorno ai vasi sanguigni restringendoli e ostacolando il flusso del sangue. Come tutte le cose non bisogna esagerare, quindi nella dieta aggiungete del peperoncino in modo equilibrato.**

i vegetali in genere (crudi e di origine biologica possibilmente), mentre le carni presentano una bassa carica vitale, allontanandoci dall'equilibrio organico.

D'altra parte, i sostenitori della dieta ritagliata sui gruppi sanguigni di appartenenza sostengono che il gruppo zero debba essere carnivoro, pena una situazione di carenza organica. L'idea è che gli esseri umani, in tempi antichissimi siano stati vegani con l'aggiunta di una piccola quantità di selvaggina e successivamente, divenuti cacciatori, abbiano introdotto nella loro dieta molta più carne e che infine solo in epoca recente, divenuti agricoltori, abbiano introdotto i cereali.

Dunque, in un primo tempo, i nostri organi digestivi si sarebbero conformati ad una dieta fondamentalmente vegetale (corrispondente agli esseri umani che oggi possiedono il gruppo sanguigno A), successivamente ad una dieta carnivora (carne biologica beninteso!), corrispondente al gruppo 0 ed infine, adattandosi ai cereali, si sarebbe generato il gruppo B.

Quindi, i cibi di più difficile assimilazione sono proprio i cereali, almeno che non si appartenga al gruppo B o almeno a quello AB.

Insomma, come vedete, una certa confusione d'indirizzi!

Bisogna allora concludere questa breve rassegna con una chiarificazione finale.

Come ho già detto all'inizio, non esiste una regola fissa alimentare per gli esseri umani, data la loro grande variabilità genetica, psichica e culturale.

E' molto importante abituarsi a seguire il proprio istinto e non tanto gli studi scientifici che spesso sono contraddittori e si basano su una media statistica, non tenendo presente le esigenze del singolo individuo. Questo non significa che gli studi (escludendo a priori quelli sponsorizzati e perciò inattendibili) vadano tenuti in scarsa o nulla considerazione, dico solo che l'individuo deve prevalere sulle statistiche.

Ci sono individui, ad esempio, che per migliorare la propria colesterolemia debbono paradossalmente mangiare discreti quantitativi di carne, in netto contrasto con molti studi. Questo può succedere perché questi specifici organismi risentono di una carenza di taurina (per loro conformazione genetica), che è capace di abbassare la colesterolemia ed è contenuta in abbondanza nella carne.

Detto questo, appare comunque evidente dagli studi affidabili che la maggior parte della popolazione può trarre vantaggio da un uso molto limitato della carne, privilegiando quella di origine biologica.

I vegetariani accorti (che cioè evitano di compensare la loro scelta con un uso eccessivo dei cereali) possono avere comunque grandi vantaggi dall'esclusione totale della carne, ma solo a patto di non rientrare tra gli individui che invece ne necessitano.

Occorre rivolgersi perciò ad un medico conoscitore della scienza dell'alimentazione e dei suoi vari punti di vista, dotato di buon senso e capace di prescrivere secondo l'individuo e non solamente secondo la statistica. All'istinto dell'individuo, (e non alla sua golosità), va dato il massimo valore, anche se la Scienza ci vuole spesso espropriare di questa fondamentale risorsa.

Per portare il proprio istinto alla sua massima espressione e per evitare appunto che false credenze, semplice ghiottoneria o assuefazione ci sviino dalla verità, esistono varie tecniche come osservare i propri desideri alimentari dopo qualche giorno di digiuno o la disintossicazione psicologica dai comportamenti compulsivi ed autodistruttivi. Tuttavia, questa è materia per un'altra storia!

\*Dirigente medico pediatra ASLRME Roma  
Esperto in medicina naturale