

ALIMENTAZIONE E CANCRO...

Disinformazione e Terrorismo psicologico!

Una notizia per tutte: un bambino, condannato all'obesità dalla nostra COMUNE iperalimentazione ingiustificata, avrà maggior rischio di MORIRE per malattie cardiovascolari che non di tumore!

Dalle statistiche, nella comunità europea (Eurostat 2012), tra le principali cause di morte, su più di 9 milioni di morti, circa 4 milioni di persone sono decedute per malattie cardiovascolari; 2 milioni a causa di tumori; e 1 milione per incidenti.

La durata media della vita negli anni sta aumentando e non diminuendo. Se da un lato avvertiamo di essere raggiunti sempre più da notizie in merito a conoscenti colpiti da tumore... è pur vero che si fa più prevenzione e anticipate diagnosi rispetto agli anni passati. Un dato chiaro per tutti: se il cancro mietesse vittime, come sembra essere percepito, la VITA MEDIA non si allungerebbe!

Dal tam tam di informazioni sembra di esser stati improvvisamente colpiti da epidemia di "tumori" e che l'unica soluzione sia rinchiudersi in un'oasi al di fuori del mondo che viviamo e conosciamo. Negli ultimi mesi leggiamo solo: "Alcalinizziamo il nostro corpo... no carne, no latte, no formaggi, no pasta, no pane, no dolci, no biscotti, no caffè, no alcol, no sale, no alimenti cotti, no alimenti conservati..." Avete un'idea di dove andare a vivere? Questa è la vita che volete vivere? Questa vita vi può rendere felici e soddisfatti?

Qualcosa di vero c'è... ma non passiamo da 1 a 90! Ci sono delle SOLUZIONI INTERMEDIE che possono garantire maggiormente lo stato di salute rispetto agli estremismi che potrebbero essere sostenuti SOLO DA POCHI!!

Chi fa questo mestiere in scienza e coscienza sa benissimo che queste "TEORIE", anche se in parte vere, sono assolutamente INAPPLICABILI nella routine quotidiana. Questo lo si intuisce osservando il soggetto umano nella sua totalità ossia nel suo godimento di un buono stato di salute come completo benessere fisico, mentale e sociale... e soprattutto inserito in un contesto di VITA ORDINARIA.

Gli INCIDENTI provocano il decesso di milioni di persone ogni anno (non solo di trasporto, ma anche professionali e domestici...). Non per questo non circoliamo, non viaggiamo, non lavoriamo!

A questi "luminari della scienza", non in prima linea, che pretenderebbero di risolvere queste serie patologie con assurdi stili di vita, analogamente proporrei una soluzione: vivere in una "campana di vetro", così avremo sicuramente meno morti per incidenti ma... di contro forse più decessi per depressione e suicidi!

Quindi per lo stesso principio, come si può evincere... il tumore non si può combattere o meglio prevenire con un semplice bicchiere di acqua limone e bicarbonato; allo stesso modo non possiamo addurre che l'unico rimedio possibile al cancro sia mangiare solo frutta e verdura cruda!

Il solo drastico intervento nutrizionale altamente restrittivo siamo certi che gioverebbe a qualsiasi soggetto psicologicamente demotivato, triste e pessimista?

Per chi ci riesce... ben venga! Ma è una piccolissima percentuale! Dobbiamo trovare una soluzione più morbida per quel 99% che non riuscirà MAI a sostenere una drastica alimentazione vegana.

Non ho fatto uno specifico studio in merito, ma la mia vecchia passione di ricercatore e l'esperienza sul campo, mi porta a pensare e dedurre che la ragione per cui assistiamo a miglioramenti in ambito tumorale successivi a modifiche dell'alimentazione, possa avvenire anche quando si assume uno stile alimentare ipocalorico ed equilibrato senza gli estremismi del solo frutta e verdura. La nostra DIETA MEDITERRANEA ha in sé tutta una serie di principi che garantiscono una visione del problema a 360°. Questo approccio, così come la semplice prevenzione dell'obesità infantile, sicuramente sui grossi numeri ha maggior possibilità di incidere positivamente sulla prevenzione dei tumori e malattie cardiovascolari.

Una nota simpatica è vedere pubblicare e sostenere queste notizie sul "miele" e sul "limone" proprio da quei soggetti con notevole sovrappeso e con almeno un fattore di rischio cardiovascolare (come diabete, ipertensione, obesità) che maggiormente vivono una vita, come in molti, all'insegna del "MANGIARE" (bracciate, banchetti, avvinazzate...)

In conclusione permettetemi un "pensiero poetico": 100 giorni da pecora o 1 da leone...?

Io... speriamo 50 da orsacchiotto!!