



Salute, la miglior difesa Ã sempre la tavola

Descrizione

La settimana scorsa, in pieno delirio sanremese, si Ã celebrato il **World Nutella Day**, la giornata dedicata alla crema spalmabile della **Ferrero**. Un prodotto-mito, indicato dal saggista e giornalista di *Liberation* **Eric Jozsef** come: â€œuno tra i principali simboli industriali del Paese, come la Vespa o la Fiat 500â€•. In realtÃ la Nutella definita come crema alla nocciola, anche se questo frutto ne costituisce soltanto il 13%, se gode di uno sterminato numero di estimatori, viene indicata da alcuni studiosi e nutrizionisti come simbolo di cibo poco sano.

Non mi passa per la testa di sottovalutare i meriti della Ferrero, azienda che dÃ lavoro a 35 mila padri e madri di famiglia, trattati, a quanto mi risulta, secondo i piÃ¹ alti standard della responsabilitÃ sociale. Tuttavia Ã difficile negare che il 58% di zucchero presente nella Nutella (oltretutto abbinato all'olio di palma) rende difficile definirlo un alimento consigliabile. Tralasciando lo specifico caso della crema made in Alba, e allargandoci all'intero comparto del *food & beverage* industriale, il quadro per la salute, appare poco incoraggiante. Una sola lattina di bibita gassata, ad esempio, contiene l'equivalente 35 grammi di zucchero, una quantitÃ corrispondente a 9 cucchiaini.

Mentre bambini e ragazzi ne dovrebbero assumere al massimo 25 grammi al giorno. Ora lo zucchero viene indicato come il (non) alimento piÃ¹ dannoso per la salute, in grado, oltretutto di creare forte dipendenza. Ricorda la dottoressa **Maria Rosa Di Fazio**, direttrice del [Servizio di Oncologia del Centro Medico Internazionale Sh Health Service](#) (SanMarino): *“E' il piÃ¹ fetente tra i veleni alimentari, un potente acidificante, causa scatenante delle infiammazioni croniche, spesso propedeutiche a problemi oncologici. Per crescere e moltiplicarsi, le cellule tumorali hanno bisogno di due soli nutrimenti, l'ossigeno e lo zucchero. L'ossigeno se lo procurano da sole, mentre lo zucchero glielo diamo noi, in modo autolesionistico, ingoiando in continuazione cibi e bevande che ne sono stracolmi”*.



Lo zucchero Ã il piÃ fetente tra i veleni alimentari, un potente acidificante, causa scatenante delle infiammazioni croniche.

Una conferma viene da uno studio della Sio, la [Society for integrative oncology](#), da cui emerge che il 45% dei tumori deriva da alimentazione scorretta, e, in particolare, ricca di zuccheri. Percentuale che si raddoppia per le malattie autoimmuni. Insomma, esiste una stretta correlazione tra alimentazione e salute. Correlazione presente anche nella [pandemia di Covid](#).

La rivista britannica *Obesity* ha pubblicato una ricerca da cui emerge che il 75% dei malati finiti in terapia intensiva fosse in sovrappeso. Mentre Obesity society, società scientifica americana attiva nello studio dell'obesità, ha presentato uno studio che mostra come la gravità della malattia aumenta quando il BMI, indice di massa corporea, supera quota 30. In particolare, l'87% dei ricoverati con BMI eguale o superiore a 35 necessitava di ventilazione.

Da parte sua il professor **Franco Berrino**, epidemiologo, già direttore del [Dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto dei tumori di Milano](#) ha dichiarato: "C'è un nesso tra corretta nutrizione e gravità delle forme in cui si manifesta il Covid. Il nemico principale è lo zucchero: c'è correlazione tra consumo di bevande zuccherate e mortalità da Covid".



Il nemico principale è lo zucchero: c'è correlazione tra consumo di bevande zuccherate e mortalità da Covid . (...)

Insomma, un'alimentazione sana, che rafforza il sistema immunitario, rappresenta una corazza di cui dovremmo dotarci durante la pandemia. Sorge spontanea una domanda: come mai nella lotta al Covid questo aspetto è stato trascurato dai Governi e dai media mainstream e si è puntato a costruire un sistema di controllo tale che per comprare un paio di calze o per bere un caffè occorre esibire un

documento?

Milo Goj

CATEGORY

1. L'Editoriale

POST TAG

1. cioccolato
2. Covid
3. Governi
4. salute

Categoria

1. L'Editoriale

Tag

1. cioccolato
2. Covid
3. Governi
4. salute

Data di creazione

08/02/2022

Autore

goj

default watermark