

SE MANCA L'ANIMA IL CIBO NON PUO' DARE SALUTE

STARE BENE FISICAMENTE E' OTTIMO MA NON BASTA

Per stare bene e per insegnare a star bene al vasto pubblico servono diverse fondamentali qualità. Serve chiarezza mentale ed espositiva, serve conoscenza tecnica approfondita degli argomenti trattati, serve avere la coscienza a posto e serve avere un impatto intenso su chi ti ascolta. Occorre insomma fare una grossa impressione sulla audience e dimostrare che stai portando delle informazioni, delle verità che vanno davvero al di là di quanto passa il convento, al di là delle mediocri, scontate e burocratiche idee in circolazione, incernierate ad esempio nel privilegio della esclusiva a livello di diagnosi, di prognosi e di interventi curativi a vantaggio della medicina convenzionale, con gravi discriminazioni a danno di ogni iniziativa culturale che marci in direzioni diverse.

UNA LUNGA INTERVISTA DEL DR FRANK CASILLO

Ci sono oggi in rete dei video e delle interviste cui bisogna davvero prestare attenzione in quanto denotano una preparazione tecnica e scientifica eccellenza. Una di queste interviste riguarda il dr Frank Casillo, il quale sta imperversando in rete con diversi titoli e apparizioni. Ha un forte seguito e se lo merita anche, dal momento che quanto sa e dice non è casuale ma ha implicato sicuramente grande dedizione e impegno nella materia. Le sue doti di comunicatore fanno il resto. Pertanto siamo di fronte un autentico talento. Non racconta storielle, ma snocciola studi ed entra nei dettagli. La maggior parte delle sue affermazioni sono sensate ed affidabili e non facciamo fatica a condividerle. Eppure c'è qualcosa che non quadra, qualcosa che rende l'intera sua impostazione precaria e persino negativa e che va inevitabilmente a decurtare il valore e la credibilità di quanto dice.

NON SIAMO SEMPLICI CONSUMATORI DI CIBO

Evidentemente non basta parlare di cibo, del cibo in senso concreto e materiale. Occorre farlo sì ma con un tocco di qualità in più, quella qualità che lui evoca spesso nelle sue argomentazioni. Occorre fare un salto di qualità e non considerare, come fa lui, l'uomo un semplice consumatore di proteine, ma un soggetto intelligente e sensibile con esigenze mentali e spirituali che vanno ben oltre il semplice e scontato fabbisogno di calorie, di macronutrienti e di micronutrienti.

PRESENTAZIONE DI FRANK CASILLO

Ma veniamo al suo video più lungo, che sta nella intervista resa al canale Symposium Podcast. Perché la gente dovrebbe seguirvi e credere che quanto affermi è in grado di portare illuminazione, conoscenza e benessere? "Mi presento. Sono Frank Casillo, sono biologo, nutrizionista e kinesiologo. Ho una laurea in scienze motorie, laurea specialista in tecniche dello sport, e ho superato un esame di stato in biologia. Ho scritto 2 libri che sono dei best seller. Insegno salute, benessere e performance attraverso nutrizione e allenamento. Pertanto mi definisco affidabile, e sono supportato da letteratura scientifica". Ora cercherò di esprimere con chiarezza i concetti-base del FrankCasillo pensiero

PESO CORPOREO

Differisco il peso tra massa magra e massa grassa. Aumentando la prima si aumentano i processi anti-infiammatori, e deprimendo la seconda deprimono invece i processi pro-infiammatori, ottenendo in entrambi i casi risultati importanti. Già questo ci dà l'idea che, in concreto, possediamo strumenti efficaci per agire sulle condizioni del nostro corpo.

PREDISPOSIZIONE GENETICA E FATTORI AMBIENTALI

Tutte le malattie, coronarie, cardiopatie, placche aterosclerotiche, tumori, insulino-resistenza, diabete2, malattie cerebrali degenerative come Parkinson e Alzheimer, sono quasi sempre multifunzionali e auto-immuni. Ma, essenzialmente, sono legate a 2 componenti o fattori che sono la predisposizione e i fattori ambientali (dove si vive, come si vive, con chi si vive, come ci si alimenta). La predisposizione da sola non si trasforma in malattia. Basta fare delle scelte accurate e selettive, il corpo risponde.

CIBO SPECIE-SPECIFICO

Dobbiamo sempre fare riferimento al nostro passato e alla nostra storia. I nostri antenati erano cacciatori e raccoglitori, per cui si alimentavano della selvaggina catturata, delle bacche e dei vegetali a disposizione. Non esistevano eccessi per cui ci si alimentava a sazietà. Se osserviamo oggi l'orso bruno dei boschi e delle foreste temperate, egli mangia molto e si ingrassa al fine di affrontare il letargo senza problemi. L'orso dello zoo invece mangia molto solo perché si sta annoiando e non ha nulla di meglio da fare.

CARNE ROSSA VERA HERB-FED E CARNE GRAIN-FED

Per me ci sono grosse differenze tra carne da animali che brucano liberi (herb-fed) e animali da stalla che vengono nutriti con grani, farine, integratori e farmaci. La carne naturale dei primi è salubre. Ciò vale anche per il pesce. Quello selvatico da acqua salata è valido, mentre quello sovra-alimentato da vasche o da laghetti non è ideale.

ASSURDA DEMONIZZAZIONE DEL COLESTEROLO

Il colesterolo viene accusato di formare la placca arteriosclerotica, di restringere il lume arterioso e di impedire il libero fluire di sangue e di ossigeno verso la linfa e verso le cellule, causando così ictus e infarto. Anche questa è una falsa credenza. Se io sono sedentario e poi mi alimento (in senso negativo) e non mi nutro, faccio aumentare lo stress ossidativo e i radicali liberi a un ritmo superiore alle mie difese anti-ossidanti. L'eccesso di radicali liberi manda il colesterolo a depositarsi negli spessori liberi all'interno dei vasi. Da rilevare che il colesterolo presiede alla sintesi degli ormoni femminili (estrogeni) e di quelli maschili (testosterone), ed è pure precursore della vitamina D, riveste inoltre un ruolo nel rimodellare tessuti offesi da micro-traumi sportivi o da sforzi estremi (vedi sollevamento pesi). Guai comunque a stare senza colesterolo.

ESISTE QUESTO CIBO IN NATURA OPPURE NO ?

La domanda che mi pongo davanti a un piatto imbandito: questo cibo esiste in natura così come mi viene servito o no ? Lo trovo sugli alberi, oppure no ? Pane, pasta, crackers, merendine, grissini e biscotti non esistono in natura. (Una obiezione alle tue posizioni sul naturale e l'artificiale: hai piena ragione nel dire che non

hai mai visto un albero di spaghetti o di pane. Peccato che tu non abbia mai visto un albero con bistecche, pesciolini, gamberi che fuoriescono dalle fronde. Ti e' mai successo ?)

PROTEINE, CARBOIDRATI E GRASSI

Nella gamma dei miei cibi funzionali ci sono le proteine (carni rosse vere, carni bianche vere, pesce selvatico, crostacei, uova), carboidrati (frutta, verdura, semi, radici, tuberi, patate), grassi. (olive, olio di oliva EVO, mandorle, noci, pistacchi, noce di cocco, olio di cocco).

GLUTINE, CELIACHIA E INFIAMMAZIONI CRONICHE

Teniamo sempre presente un fatto basilare e cioè che l'infiammazione cronica e' la base molecolare di tutte le malattie. Un protagonista in negativo da contrastare ai massimi livelli. La celiachia, a meno che tu non sia predisposto, non la svilupperai mai clinicamente, nemmeno se assumi tonnellate di pasta carica di glutine. Il problema vero e' un altro. Il glutine causa infiammazione cronica a tutti, sani e malati, celiaci e non celiaci, ed e' di questo che dobbiamo preoccuparci. Nessuno ne parla.

INTESTINO, VASI E PLACCA NELLE ARTERIE

400 metri quadri, da una parte deve far passare cio' che e' importante per la vita (macronutrienti e micronutrienti), e dall'altra nel contempo deve impedire il passaggio di sostanze dannose (batteri patogeni, deiezioni di batteri patogeni ovvero tossine batteriche, muffe, glutine). Le strutture cattura-cibo che stanno sulle pareti interne intestinali sono i villi intestinali, cellule speciali che stanno una vicino all'altra associate a strutture proteiche, a complessi giunzionali che fanno barriera contro le sostanze estranee e dannose. Quando consumi un alimento contenente glutine, esso viene scisso nelle sue 2 proteine che sono gluteina e gliadina che agiscono con il loro recettore CXCR3 contenente zonulina, una proteina che allarga le maglie della barriera citata, formando permeabilità intestinale, per cui ora passa di tutto. Su tutto quel sangue tossico va ad agire il sistema immunitario captando i nemici e le varie tossine. Pensa a coloro che a colazione si fanno fette biscottate e cereali, poi a meta' mattina crackers, a pranzo pasta e pane, a merenda vanno alle vending machine per le merendine, e a cena assumono biscotti inzuppati nel latte. Roba da brividi. Orzo e segale contengono altri anti-nutrienti come lectine e ATIs (alfa-amilasi-anti-tripsina) che creano processi infiammatori, entrano nei vasi e li ingrossano. Non e' finita li'. Il colesterolo LDL ossidato richiama cellule muscolari lisce nella tunica intima e queste cominciano a proliferare in questa sede, producendo collagene ed elastina che aumentano ulteriormente lo spessore della placca arteriosclerotica. Il messaggio ? Non devo creare stress ossidativo e infiammazioni.

COTTURA

Chiaro che i bruciacchiamenti producono sostanze cancerogene. Vale non solo per le carni, ma anche per le verdure. Stiamo dunque attenti a tutte le cotture che non sono mai innocenti, pur con qualche differenza. Saltato in padella e' molto meglio che fritto o infornato o cotto al micro-onde. Basta 1 minuto in acqua bollente e spariscono i food enzyme con tutte le sostanze anti-tumorali presenti nei vegetali di origine. Attenti pure agli oli. Andrei cauto con gli oli vegetali insaturi come lo stesso olio di oliva. Essi contengono doppi legami che si rivelano al punto di fumo. Meglio in questo senso l'olio di cocco, o persino il grasso di maiale. In ogni caso occorre tenere basso il rapporto Omega6 - Omega3

SALE FA BENE O FA MALE ?

In natura non esiste il sale. C'è il polline, la fragranza dei fiori, ma non il sale. Tuttavia un po' di sale serve. Senza sale, altrimenti finiremmo in stato di svenimento. Il sale serve per le trasmissioni nervose, per l'eccitabilità corporea e altro ancora. Usarlo però con prudenza.

CALORIE E QUALITÀ CIBO

Non bastano le diete riduttive e i digiuni. Occorre piuttosto monitorare la qualità dei cibi assunti, evitando la perdita di massa magra. Il cibo di non-qualità intesa stress ossidativo e radicali liberi, nonché creazione di sovra-regolatori, cioè enzimi catalitici come le ubiquitine treliasi che spaccettano la massa magra, mentre il grasso rimane lì. Molta gente rinuncia a proseguire il proprio cammino virtuoso e riducente in mancanza di risultati visibili e tangibili. Chi non punta alla massima qualità si ritrova pure con fame costante.

DISBIOSI INTESTINALE E PARADOSSO DELLA FAME COSTANTE NEGLI OBESI

In un soggetto con disbiosi manca la colecistichinina che, arrivando al cervello, spegne la fame e le cellule adipose, il tessuto adiposo, produce leptina. Il paradosso sta nel fatto che gli obesi continuano ad aver fame pur producendo tanta leptina. Succede perché intervengono processi infiammatori che disregolano i recettori leptinici e il soggetto rimane affamato.

LA FRUTTA CHE FA MALE, ALTRO MITO DA SCARDINARE

“Limitare la frutta perché contiene zuccheri semplici che vengono digeriti veloci causando picchi glicemici, favorendo insulino-resistenza e diabete2. Se poi siete già diabetici dio ce ne scampi”. Il paradosso è che se consumiamo poca frutta, come largamente continua ad avvenire in tutto il mondo, aumentano gli zuccheri nel sangue e aumentano pure i trigliceridi nel sangue. I benefici della frutta si hanno grazie ai suoi vari componenti anti-obesità. Consumata intera la frutta contiene fibre solubili, pectine e vitamina C, per cui si crea un gel viscoso nello stomaco che ottimizza (rallenta) il tempo di transito del chimo verso l'intestino, migliorando l'assorbimento che diviene ordinato e costante. Polifenoli e fibre inibiscono lo sviluppo di cellule grasse, prevenendo lo sviluppo di adipo-genesi con innalzamento dei trigliceridi. Negli umani ci sono 4 tipi di batteri: fermicutas, batteriodetes, acchinobatteri e proto-batteri. Nei magri prevalgono i batteriodetes e gli acchinobatteri, mentre nei soggetti grassi prevalgono i fermicutas e i proto-batteri. Inserendo i batteri dei soggetti magri nelle persone obese, quelle smettono di avere fame e di mangiare male, in eccesso.

IL MITO DEL FRUTTOSIO CHE FA MALE

I meccanismi saggi della natura impediscono alla frutta tutti i disastri che le vengono spesso attribuiti. Il fruttosio della frutta, una volta ingerito, deve entrare nel suo metabolismo e, per far questo, serve energia, energia che gli viene data dall'ATP-adenina-tri-fosfato. Il tutto si trasforma in acido urico ma anche in fructochinasi che trasforma il fruttosio puro in fruttosio uro-fosfato. Dunque è il fruttosio puro di sintesi o lavorato o cotto che fa male, non certo il fruttosio naturale della frutta.

FRANK CASILLO, SIAMO FRANCHI E SINCERI, IL TUO È NUTRIZIONISMO MATERIALISTA

E qui termina la dissertazione del dr Frank Casillo. Sicuramente interessante e in larga parte condivisibile, eppure maledettamente parziale e non allineata con le leggi universali. Non certo all'altezza delle possibilità intellettive che affiorano con evidenza dal suo talento. Non si può essere distanti e indifferenti alla paura, alla sofferenza, alle atrocità, agli orribili crimini evidenziati con intensità e passione da Leonardo da Vinci, e prima di lui da Pitagora. Quella di Casillo è una visione parziale e materialistica che si pone non all'avanguardia ma su posizioni retrograde. Ed è per questo che ho voluto metterci mano. Essa è armonizzata con il pubblico sconnesso e disorientato, pubblico che continua a dibattersi e a non risolvere mai i suoi problemi esistenziali. Perché noi siamo molto più che semplici masticatori di verdure e di frutta. E ancor meno siamo masticatori di salme, di sangue innocente, di grasso di maiale, di creature che dovevamo proteggere a spada tratta come si trattasse di bambini e che invece sono state spaventate e abusate nella nostra piena e colpevole indifferenza. Alla fine, tu Frank parli di cibo specie-specifico, mentre noi parliamo di cibo di elezione, e già con questo ci poniamo su altri piani rispetto a qualsiasi dieta materialistica, che si chiami genetica, Atkins, Chetogenica, Detox, Dissociata, Dukan, Zona Plank, tisanoreica, mediterranea, insettivora. Per noi l'essere umano è soprattutto anima, e l'anima non accetta compromessi.

UNA BELLA LEZIONE DI NUTRIZIONISMO AUTENTICO VIENE DA UN ARTISTA

Concludo con il messaggio appena giuntomi da Franco Libero che non è un ingegnere cibario ma un artista e un combattente dotato di ispirazione e di progettualità. "Abbiamo tradito il compito di contribuire con la nostra vita alla tutela della natura. Nei mattatoi, scuola di ingiustizia, di crudeltà, di insensibilità, di follia, veri e propri campi di concentramento e di sterminio, si perpetra il male supremo che sconvolge l'ordine universale delle cose. Miliardi di esseri buoni, miti, servizievoli continuano a piangere, a urlare, a pregarci invano di essere ascoltati e risparmiati, mentre continuano ad essere sistemicamente tormentati, massacrati, annichiliti nel più abissale disprezzo della vita, del dolore, della bellezza del diverso, della giustizia, del rispetto. In questo Paradiso Terrestre, trasformato ultimamente da una minoranza prepotente di uomini degenerati, in questa località neo-infernale chiamato Terra, continua a vigere la legge del più forte sul più debole, della morte sulla vita, della pena sulla gioia, del terrore sulla pace. Un orrore voluto, richiesto e approvato dalla società umana vittima consapevole della sua stessa abissale indifferenza. Ma il mandante, il consumatore, non è meno crudele di chi coltellaccio alla mano esegue il delitto. Non vi è violenza umana che non abbia origini dal millenario sfruttamento e dalla uccisione degli animali, che non sanno darsi ragione di quanto sta loro accadendo, traditi in modo vile da coloro che dovrebbero proteggerli.

L'INFERNO DEI LUOGHI DI MORTE CHE SONO I MATTATOI

Se l'inferno esiste sono i mattatoi, dove animali paralizzati ormai dal terrore e dall'odore acre del sangue che imbratta pareti, soffitti e muri. Aspettano in fila il loro turno per essere derubati del loro unico capitale che è la vita. Aspettano increduli di esser smontati tra il puzzo di escrementi e di interiora sparse sul pavimento. Se c'è un'ingiustizia che grida al cielo la sua vendetta sono i fiumi di sangue versati negli scannatoi pubblici, approvati, giustificati, richiesti e pretesi da gran parte della massa, e benedetti dai porti e dei papi. Non c'è vergogna, depravazione, abiezione, abisso più profondo, oscurità più aragonabile alla innaturale e sistemica abitudine di uccidere delle creature per mangiarne il cadavere.

IL DIRITTO A VIVERE VA DIFESO SEMPRE E COMUNQUE

Di tutto questo si nutre e si plasma il pensiero e la coscienza degli umani che li rende potenzialmente capaci di qualsiasi delitto verso se stessi e verso il creato. Chi accetta tutto questo abbia almeno il coraggio di essere coerente e di visitare in prima persona un qualsiasi mattatoio, prima di addentare la sua prossima bistecca. n gambero, un granchio, un'ostrica, una stella di mare. Uccidere una trota o una seppia non e' meno ingiusto e crudele dell'uccidere un agnello. Il principio e' il medesimo e si chiama mancanza di rispetto per la vita altrui che e' altrettanto sacra della nostra. Se a nessuno e' concesso legalmente di uccidere un piccione, una rana o un riccio, allo stesso modo deve essere sanzionato chi uccide un pesce.

CI MUOVEREMMO A TUA DIFESA SE TU FOSSI LA VITTIMA DI TURNO

Nell'esprimere cose tremende non e' possibile usare gentilezza e garbo. Si usa forse edulcorare gli orrori dei nazisti per non urtare la sensibilità dei responsabili ? Chi ha la coscienza pulita non ha paura delle parole. La verita' e' sempre preferibile e la verita' nel nostro caso e' cruda e terribile. Senza offendere l'interlocutore non possiamo esimerci dal dire le cose come stanno. Quali termini usare per descrivere l'abominio dei mattatoi, delle prigionie chiamate allevamenti ? Quali termini usare per citare i laboratori di sperimentazione e di dissezione ? Quali termini usar per raccontare i lager e i campi di sterminio del nazismo, o i gulag dei soviet, o le pazzoidi stragi perpetrate da PolPot ? La nostra e' una constatazione veritiera, un dato di fatto che e' anche accusa, la stessa accusa che muoveremo al tuo carnefice se fossi tu la vittima di turno.

Valdo Vaccaro