

Integratori pericolosi

All'inizio degli anni novanta uno studio della International Agency for Research on Cancer (IARC) di Lione metteva in guardia tutti i consumatori contro l'uso di integratori vitaminici e minerali, ottenuti con la chimica di sintesi. Dopo quindici anni un altro studio dell'università di Copenaghen conferma i pericoli di questi prodotti ottenuti in laboratorio. Secondo questi studi gli integratori non sempre allungano la vita. In alcuni casi aumentano il rischio di morte prematura. Un altro studio simile è stato pubblicato l'anno scorso dal Journal of the American Medical Association.

Nonostante questi dati si conoscano da molti anni, l'uso d'integratori ottenuti in laboratorio, con la chimica di sintesi, è in continuo aumento. Alcuni dati ci ricordano che il mercato totale delle vitamine nei paesi occidentali supera 2,5 miliardi di dollari. In Italia nel 2005 sono stati venduti 163 milioni di euro di integratori vitaminici. L'assunzione di questi prodotti aumenterebbe il rischio di morte prematura del 16%.

La vitamina A, C, E ed il Beta-carotene, di sintesi, potrebbero interferire con le difese naturali dell'organismo aumentando la mortalità. Dopo queste premesse si capisce che la pressione dei produttori di questi prodotti è fortissima e che le cifre spese per pubblicizzare questi prodotti sono talmente alte da convincere gli editori a chiudere un occhio. Come vegani siamo sempre più convinti che **il miglior modo di assumere vitamine e sali minerali sia quello di consumare grandi quantità di germogli, frutta e verdura cruda**. A questo proposito riportiamo un'intervista fatta dalla Repubblica al campione mondiale di canoa Antonio Rossi.

"Gli integratori non li assumo, ma certo tutta la mia vita è fondata sulle vitamine. Ho debuttato alle Olimpiadi con un bronzo a Barcellona '92, ad Atlanta nel '96 ho vinto l'oro nel K2 e nel K1, a Sidney ancora un oro. Per arrivare all'argento di Atene 2004, in coppia con Bonomi. Provo ad andare anche in Cina: mi devo qualificare agli Europei di Milano del 15-18 Maggio, stavolta nel K4. Ormai sono quarantenne. Meno belli, più affascinanti, si dice. Il mio peso è lo stesso del passato, sono attento alla mia alimentazione, in cui le vitamine sono una religione. Le assumo dalla frutta e dalla verdura cruda, questa pratica la consiglio a tutti. Peperoni rossi, ricchi di vitamine, carote, ravanelli, mele, pere, arance, kiwi. A questi prodotti, che si trovano tutto l'anno, bisogna aggiungere la frutta di stagione: fragole, lamponi rossi, mirtilli. Mi hanno parlato bene delle proprietà dell'aglio, per la pressione. Lo mangio quando sto in casa da solo. Preparo un piatto con pomodoro, aglio e cipolla. In certi casi inghiotto spicchi d'aglio interi. Mi danno fastidio soltanto se sudo, si sente una leggera alterazione. Queste abitudini le ho apprese grazie all'educazione familiare. Ho cominciato da bambino, ed ora io e mia moglie Lucia stiamo facendo lo stesso con Angelica, che ha otto anni, e Riccardo di sette. Praticare una vita sana comprende cibo buono e sonno alle ore giuste. Tutto il resto è passione, allenamento, famiglia."

Come non concordare con il grande campione Antonio Rossi. La stagione in arrivo è favorevole per consumare frutta buonissima: **fragole, nespole, ciliegie, lamponi, mirtilli rossi e neri, more di rovo, ribes rosso e nero, albicocche, fichi d'india, pesche, fichi, uva, prugne, angurie, meloni, pomodoro, oltre ai mango, ananas, arance, pompelmi, mandarini, clementine, limoni, pere, mele, banane, ecc..**

Con tutte queste varietà meravigliose di prodotti non si capisce perché si debbano ingerire pastiglie di veleno ottenuto con la chimica di sintesi.

**René
Andreani**