

Matt Traverso

# SUPERFOODS

*Il cibo è la medicina del futuro*



Edizioni  
L'Età dell'Acquario

Fotografia in copertina: © iStockphoto / Kirbus Edvard

© 2013 Edizioni L'Età dell'Acquario

Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.  
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Nuova edizione: ottobre 2014  
ISBN 978-88-7136-531-2

## Indice

7	Ringraziamenti
9	Avvertenza
11	Introduzione
19	Prendi il controllo del tuo potere personale
31	Il potere dei fitonutrienti
35	Equilibrio acido-alcalino

### I 24 SUPERFOODS

43	Acqua
55	Aglione
61	Aloe vera
65	Avocado
71	Bacche di açai
73	Bacche di goji
83	Broccoli
89	Cioccolato
99	Clorella e piante erbacee
107	Cocco
113	Crescione d'acqua
117	Fichi
121	Melograno
125	Mirtilli
133	Noci macadamia

139	Ortica
145	Papaya
149	Peperoncino
155	Polline d'api
169	Pomodoro
173	Prezzemolo
179	Semi di canapa
185	Spinaci
191	Zucca e semi di zucca
197	Cibi crudi o cibi cotti
205	Conosci i tuoi nemici
217	I pericoli dei prodotti lattiero-caseari
221	Il lato oscuro della soia
227	Grassi: i buoni, i brutti e i cattivi
233	Alimenti biologici
239	Abbinare gli alimenti
241	Bibliografia
245	L'Autore

## Avvertenza

L'Autore del libro ritiene che sia di estrema importanza avere un approccio naturale e olistico alla salute e al benessere.

Riconosce, inoltre, che all'interno del mondo scientifico e medico vi siano dei punti di vista e delle opinioni assai divergenti. Ciò che segue è stato scritto con il fine esplicito di condividere le conoscenze scientifiche frutto della ricerca e dell'esperienza di scienziati, nutrizionisti e grandi esperti internazionali.

Nessuna delle informazioni contenute in questo libro è volta a diagnosticare, prevenire, trattare o curare una qualsiasi malattia o patologia medica, né s'intende prescrivere il materiale e i concetti qui presentati come cura e trattamento di malattie o patologie mediche.

Nell'ambito della salute, prima di intraprendere qualsiasi pratica, dieta o esercizio, è fortemente raccomandato richiedere e ottenere il consenso e il consiglio di un professionista medico abilitato.

L'Autore e l'Editore declinano ogni responsabilità per le scelte fatte dai lettori dopo aver preso visione delle informazioni ivi contenute e dopo essersi consultati con un professionista medico abilitato.

## Introduzione

In questo libro ti parlerò degli alimenti più salutari, antiossidanti e nutrienti del pianeta, alimenti che combattono le malattie, ostacolano l'invecchiamento, migliorano l'umore: la *crème de la crème* del regno vegetale con i suoi miracolosi benefici. Perché purtroppo, a causa delle tendenze alimentari che prevalgono oggi in Occidente – il *Fast Food*, gli alimenti trattati e l'impoverimento dei terreni – le popolazioni moderne non si nutrono più in modo salutare. Invece i Superfoods, ricchissimi di nutrienti ed elementi fitochimici, rappresentano una soluzione naturale ed efficace per raggiungere e mantenere uno stile di vita sano. Infatti i Superfoods, oltre a essere buonissimi, ci forniscono molta più energia rispetto agli altri cibi e sono in grado di prevenire e persino curare la maggior parte delle malattie croniche. Inoltre, il semplice fatto di sostituire o eliminare alimenti tossici e nocivi può già, di per sé, avere un effetto importante nel miglioramento della nostra salute.

## *Alimentazione e salute*

*Una scelta personale pare influenzare le nostre prospettive di salute a lungo termine più di qualsiasi altra: quello che mangiamo.*

*C. Everett Koop, Surgeon General Report on Health and Nutrition*

Più del 90% delle persone muore per malattie cardiache, cancro o diabete: malattie, queste, strettamente legate alle *nostre scelte alimentari*. Addirittura otto delle dieci maggiori cause di morte negli Stati Uniti sono correlate all'alimentazione.

Innumerevoli studi hanno rilevato quanto potenti siano le scelte alimentari per la tua salute, sia in positivo che in negativo. Mangiare i cibi giusti non significa solamente mantenersi in forma, sentirsi meglio e avere più energia, ma anche aumentare notevolmente la durata della propria vita. Le ricerche hanno ampiamente dimostrato che il consumo di certi alimenti e l'eliminazione di altri può ridurre il rischio di numerose patologie, fra le quali cancro, diabete, ipertensione, infarti, malattie cardiache, osteoporosi, artrite e tantissime altre.

Tuttavia non sono argomenti trattati dai notiziari o dai giornali. Informarti su queste cose non è nell'interesse delle industrie alimentari o medico-farmaceutiche. «Per quale motivo?», ti chiederai.

La risposta è ovvia. Se tutti sapessero la verità, le società farmaceutiche si troverebbero in gravi difficoltà.

Hai idea di quante centinaia di migliaia di persone resterebbero senza lavoro? I miliardi di dollari che perderebbero le multinazionali del farmaco? Fintantoché prosperano le

malattie, altrettanto faranno le grandi multinazionali e le persone che vivono grazie a esse.

Per favore fai attenzione: l'industria della «salute» (o, meglio, della «malattia») *dipende* effettivamente dal perdurare delle malattie degenerative e dall'individuazione di malattie sempre nuove, perché solo così può continuare a vendere quei prodotti chimici (farmaci) a un numero sempre crescente di persone.

Questa è la situazione in cui ci troviamo oggi: *prendi una pillola per ogni inezia*. E l'ironia della sorte è che *più pillole prendiamo, più ci ammaliamo*. Non è pazzesco?

Per decenni ci hanno fatto credere che esiste una *pillola magica* per ogni problema di salute, nonostante vi siano prove schiaccianti che dimostrano, in maniera esaustiva, come tutto ciò sia assolutamente *falso e assurdo*.

*Insomma, parliamoci chiaro... credi davvero che il mal di testa sia causato da una carenza di aspirina? O che il colesterolo e la depressione siano dovuti a una mancanza di statine e antidepressivi?*

Per favore! Non sarai mica così sprovveduto?! Eppure questa è la premessa sulla quale si fonda tutta l'industria medico-farmaceutica... Hai un problema? Prenditi una pillola!

Se questo approccio alla «vivi meglio con la chimica» funzionasse davvero, allora gli Stati Uniti non si troverebbero al 37° posto nella classifica mondiale della World Health Organization (l'Organizzazione Mondiale della Sanità). Questo significa che ci sono decine di paesi del Terzo Mondo il cui livello di salute è superiore a quello degli Stati Uniti.

Il problema è che i medici (nonostante la loro benevolenza, buona fede, amore per il prossimo e competenza) non hanno purtroppo quasi nessuna formazione in ambito nutrizionale, e tutto ciò che viene loro insegnato è trattare i sintomi con i soliti farmaci (il che, per inciso, *non* sorprende). In



pratica, nelle scuole di medicina non esiste nessun protocollo per curare davvero le malattie. Ma perché questo?

*Le cure uccidono i profitti*

*Il mantenimento delle malattie rappresenta un'importante (anzi, la più importante) fonte di sostegno economico di un sistema che non ha alcun interesse a cambiare le cose.*

*Questo è il segreto: se non ci si ammala, non si spende denaro in trattamenti medici! Proprio così, zero!*

Facciamo una considerazione...

Oggi, negli Stati Uniti, vengono uccise o danneggiate più persone dall'industria sanitaria (dottori, ospedali, farmaci, procedure mediche) che dal cancro e dalle malattie cardiache messe assieme! (*fonti: Barbara Starfield, «JAMA», 26 luglio 2000; Gary Null et al., *Death by Medicine*, Axios Press, 2011.*)

---



---

*Ascolta: se davvero credi di dover prendere  
tutte le pasticche che l'industria farmaceutica ti dice  
di prendere, be', allora amico mio, sei GIÀ sotto  
l'effetto di qualche sostanza!*

---



---

Per favore, cerca di capire: le vere cure non arrivano sotto forma di pillole, iniezioni o magiche procedure chirurgiche. Le società farmaceutiche vogliono farci credere che le «cure» consistono in farmaci e trattamenti costosi da comprare. Esercitano in tutto il mondo pressioni lobbistiche affinché i governi approvino leggi che stabiliscano che solamente un determinato farmaco o trattamento medico approvato possa prevenire, trattare e curare le malattie.

E solo quando scopriamo che un farmaco specifico viene ritirato dal mercato perché insicuro o che i danni e le morti, legati alla prescrizione di farmaci, sono quasi triplicati nell'ultimo decennio, come riportato dalle statistiche della FDA (Federal Drug Administration), solo allora cominciamo a considerare molto più seriamente ciò che introduciamo nel nostro corpo.

Ecco una domanda su cui riflettere: c'è per caso nella tua famiglia qualcuno che soffre di patologie cardiache, diabete, obesità, cancro, colesterolo elevato, pressione alta, artrite, osteoporosi, sindrome dell'intestino irritabile, sindrome da affaticamento cronico o fibromialgia? Credi che la risposta sarebbe la stessa se potessimo tornare al 1965 e porre la stessa domanda?

Il fatto è che alcune di queste malattie non esistevano neppure a quel tempo e ciò che è ancora più sorprendente è che nello stesso periodo, dal 1965 a oggi, abbiamo assistito a un'enorme crescita della tecnologia medica.

---

---

*Abbiamo PIÙ dottori, PIÙ ospedali e infinitamente  
molti PIÙ farmaci! E cosa possiamo dimostrare  
di aver ottenuto? Ecco la risposta: la generazione  
PIÙ malata nella storia dell'umanità!*

---

---

*Infatti, abbiamo più malati di cuore, di tumore e di diabete che mai!*

*Credo che la definizione di pazzia sia fare continuamente la stessa cosa, aspettandosi nuovi risultati.*

Considera questi dati:

– 1 persona su 2 muore di malattie di cuore. Le malattie cardiache sono la principale causa di morte in America (National Center for Health Statistics).

- *1 persona su 3 muore di cancro.* Il cancro è la seconda principale causa di morte negli Stati Uniti (National Center for Health Statistics).
- *20,8 milioni di persone (il 7% della popolazione statunitense) sono attualmente malate di diabete (CDC).* Purtroppo, 6,2 milioni di persone (quasi un terzo) non sanno nemmeno di esserne affette, e altri 54 milioni sono in condizioni pre-diabetiche (American Diabetes Association).
- *Le malattie autoimmuni colpiscono 1 persona su 5 negli Stati Uniti* (American Autoimmune Related Disease Association).
- *La sclerosi multipla colpisce 300.000 americani* (National MS Society).

Un centinaio di anni fa, le malattie cardiovascolari, il cancro e il diabete erano patologie *molto rare*. La diffusione delle malattie degenerative si è propagata di pari passo con lo sviluppo medico-tecnologico nel XX secolo. Nel 1910, le morti per malattie cardiache, diabete e cancro erano *meno del 10%* dei decessi totali. *Attualmente, più del 90% delle persone muore di cardiopatie, diabete o cancro.* Quindi, dopo 100 anni di progressi e scoperte in campo medico-scientifico, la triste verità è che *queste tre malattie oggi giorno tolgono la vita a una persona ogni... singolo... secondo.*

Allo stesso tempo, i costi per l'assistenza sanitaria *continuano ad aumentare*, mentre la gente continua ad ammalarsi *sempre di più*. Nel 2007 negli Stati Uniti le spese sanitarie sono salite del 6,9% – vale a dire il doppio del tasso d'inflazione (fonte «Health Affairs»). In totale nel 2007 sono stati spesi 2300 *miliardi* di dollari in assistenza sanitaria e si prevede che questa cifra continuerà a salire raggiungendo i 4200 *miliardi* di dollari nel 2016, o il 20% del PIL (The National Coalition on Health Care).

*E qual è il risultato? Il risultato è che c'è sempre più gente che si ammala!*

*Quindi, sappilo: la salute e il rinvigorimento del tuo corpo hanno veramente poco a che fare con i farmaci.*

Esiste un enorme corpus di studi scientifici che stabilisce un legame fra l'assunzione di verdure fresche, frutta, cereali integrali, noci e semi (eliminando o riducendo al tempo stesso il consumo di carne e latticini) e una diminuzione della malattia cronica.

Quella nutrizionale è forse la svolta più importante nel campo della «nuova medicina»; e alla luce dei risultati di tali ricerche, la scienza finalmente si sta concentrando sempre più sulle soluzioni naturali per cercare di risolvere una crisi, a livello salutare, in continua espansione.

---

---

*RICORDA: il cibo non è come la medicina.  
Il cibo è la medicina.*

---

---

*Non esiste nulla in medicina che possa paragonarsi al potere delle nostre scelte alimentari.*

T. Colin Campbell, famoso scienziato  
americano e professore emerito  
di Nutrizione e Biochimica  
alla Cornell University