



LA NUTRIZIONE E L'EVOLUZIONE AL FESTIVAL AURORA 2013. INTERVISTA A RENATA BALDUCCI ED EMANUELA BARTOLOZZI

[STAMPA](#) [PREFERITI](#) [INVIA](#)

Una dieta che parta dall'ascolto del proprio corpo, la nutrizione come prevenzione e via evolutiva. Di questo e altro parliamo con due relatrici del Festival Aurora (5-6-7 luglio, Pienza): Renata Balducci, Presidente dell'Associazione Vegani Italiani ONLUS, e Emanuela Bartolozzi, medico, Professoressa a.c. all'Università degli Studi di Firenze, interessata da sempre alle Medicine Complementari e alla Nutrizione

Di [Elisa Cappelli](#)



Abbiamo fatto qualche domanda nello stile dell'intervista doppia a **Renata Balducci**, Presidente dell'Associazione Vegani Italiani ONLUS, una delle persone più rappresentative del mondo vegan italiano, e a **Emanuela Bartolozzi**, laureata con Lode in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Firenze con una tesi sui Fitoestrogeni della soia, Professoressa a.c. all'Università degli Studi di Firenze, interessata da sempre alle Medicine Complementari e alla Nutrizione, studiando [omotossicologia](#), [medicina ayurvedica](#), ha una specializzazione in Medicina Anti-aging (AMIA).

Entrambe saranno presenti al [Festival Aurora 2013](#), che avrà luogo il **5-6-7 luglio a Monticchiello, Pienza**. Il tema di quest'anno si gioca su "**Incarnazione, la gioia nel corpo**." Ci piace questo festival perché ha un'onda fresca di novità addosso, da sempre, dalla prima edizione. Avevamo parlato con [Bebetta Campeti](#), l'organizzatrice del festival, e ci aveva lasciato tutta l'idea di una donna che nell'iniziativa ha messo tutto il suo percorso e la sua forza creativa.

Sciamanesimo, pittura intuitiva, musica indiana, pratica yoga, visioni sull'erotismo e molto altro. La cornice è splendida, il programma è ricco e vi consigliamo vivamente di dare un'occhiata. Perché un festival, in questo marasma di festival, si distingue se nutre l'anima.

E, a proposito di nutrimento, lasciamo la parola alle due relatrici, ricordandovi che la tavola rotonda che terranno insieme a **Paolo Toniolo** avrà luogo **Sabato 6 luglio dalle 15.00 alle 17.00** presso la Sala Conferenze del Conservatorio, a Pienza.

Siete entrambe donne e vale la pena fare una domanda "di genere". Vi sembra che le donne in Italia associno la parola "dieta" ancora a un concetto di prova costume, imitazione della modella di turno o si inizi a diffondere una consapevolezza diversa, che ha a che fare con metabolismo, ascolto del sé e sano distacco dai modelli proposti dai mass media?

R. Balducci: Sicuramente qualcosa sta cambiando nei costumi e nella mentalità delle persone.

Questo avviene sempre più rapidamente grazie soprattutto ad internet, attraverso cui ogni informazione è a portata di mano di chiunque.

Ovviamente per quelli che sono i contesti che sono solita frequentare, a mio giudizio si sta diffondendo il concetto nuovo che "**la dieta**" **non serve soltanto a fare la donna più bella fuori**, ma che soprattutto l'aiuta ad essere più sana nei momenti particolari della sua vita e più bella anche nell'anima.

E. Bartolozzi: La parola "[dieta](#)" è ovviamente ancora associata al sovrappeso e alla ricerca di una forma fisica che non necessariamente rincorre però i modelli proposti dai mass-media: dipende dall'**età della paziente**. Ovviamente in età giovane l'aspetto fisico assume una valenza di accettazione e riconoscimento da parte degli altri che influisce molto sulle motivazioni per cui una ragazza accetta rinunce nel proprio stile alimentare. Con l'età più adulta, la necessità di ritrovare una propria immagine, persa con una gravidanza o per un periodo di sofferenza fisica o emotiva, è più mossa dal bisogno di piacere a se stesse e di star bene nel proprio corpo.

Nell'età matura le motivazioni sono per lo più legate a **problemi di salute**: diabete, sindrome metabolica, dislipidemie, tumori, dolori articolari e così via.

Esiste poi un pubblico femminile trasversale per fascia di età, spesso normopeso, che desidera ricevere una "**educazione alimentare**", ovvero conoscere il corretto stile alimentare in base alle proprie caratteristiche e al proprio stile di vita. Si tratta, ovviamente, di donne informate e consapevoli in genere impegnate anche in un percorso di **crescita personale e/o spirituale**.

LEGGI ANCHE [LE CAUSE DEL SOVRAPPESO E DELLE PATOLOGIE CORRELATE AD UNO SCORRETTO STILE DI VITA](#)

Carne. Il versante igienista ci dice che acidifica il sangue e va evitata assolutamente. Il versante vegano e vegetariano struttura questa conclusione a partire da una motivazione etica basata sul rispetto di animali e ambiente. Ma davvero commettiamo un grave errore se la consumiamo solo ogni tanto, quando ne conosciamo la provenienza e quando ne sentiamo il richiamo?

R. Balducci: Posso dire fermamente che la [scelta vegan](#), basata sul rispetto della vita e del Pianeta, vede il consumo di carne solo ed unicamente come un atroce atto di crudeltà nei confronti di altri esseri viventi, come un terribile danno a Madre Terra ed come un atteggiamento offensivo e arrogante verso tutte le generazioni future.

E. Bartolozzi: **E' vero che la carne acidifica i tessuti** ed è vero che mangiarla può suscitare più di un sussulto alla coscienza se si pensa al modo in cui l'industria agro-alimentare tratta gli animali e la sofferenza a cui vengono sottoposti.

Pur condividendo tutte le motivazioni etiche, nella mia pratica medica, come nella vita privata, non escludo però completamente l'assunzione di un po' di carne bianca, 1 o 2 volte la settimana, ma raccomando ai pazienti che la scelgano di **allevamento biologico**. Associandola a molte **verdure crude**, l'acidità che può produrre viene così neutralizzata. Va comunque tenuto presente che non è solo la carne ad avere un forte potere acidificante, ma anche **uova e formaggi** così come **cereali raffinati e zuccheri**.

Rispetto chi sceglie di eliminarla dal proprio menù, ma ritengo più sano l'atteggiamento di **chi si alimenta consapevolmente mantenendo l'ascolto del proprio corpo** anziché di chi si impone una scelta solo mentale che potrebbe portare a rigidità anche in altre sfere della vita.

La nutrizione è prevenzione?

R. Balducci: Assolutamente sì!

E. Bartolozzi: Assolutamente sì! E' il **primo e vero farmaco** che assumiamo tutti i giorni, più volte al giorno e per tutta la vita. E anche se resiste una certa visione dell'[alimentazione](#) come mero calcolo calorico (o poco più), quello che ingeriamo si trasforma in molecole di ricambio delle nostre cellule e del nostro corpo, in ormoni, in neurotrasmettitori, in molecole strutturali (osso, pelle, muscoli ecc), in sostanze infiammanti o anti-infiammatorie, oltre che, ovviamente, in energia. Quindi, la qualità di quel che mangiamo modifica la qualità dei nostri tessuti, della nostra struttura, del nostro [sistema immunitario](#), dei nostri assi ormonali... ma anche del nostro umore e delle nostre funzioni cerebrali.

L'**Epigenetica** dimostra come tutto quello che assumiamo dall'ambiente, a partire proprio dal cibo, entra in relazione con il nostro DNA determinando quali geni fargli esprimere e quali tenere silenti.

La nostra salute dipende quindi in grandissima parte da quali geni scegliamo di attivare con le nostre scelte quotidiane: se stimoleremo spesso quelli della malattia, prima o poi questa si manifesterà, con tempi e modalità dipendenti anche dalle caratteristiche genetiche ereditate.

In che relazione stanno la nutrizione e l'evoluzione possibile, anche spirituale, degli esseri umani?

R. Balducci: In questo momento storico appare evidente che da molto tempo sino ad oggi, si era perso di vista il legame, da sempre vitale e nodale, che lega la nutrizione e la crescita interiore dell'essere umano. E' giunto il momento di riaprire occhi e le orecchie e fermarsi per guardare e ascoltare ciò che accade attorno a noi, con attenzione, sino ad arrivare a capire profondamente la connessione tra le due cose e cominciare ad agire per **ricostruire l'armonia della Vita.**

E. Bartolozzi: Come riferito sopra, il cibo determina anche la qualità delle nostre emozioni e delle nostre capacità cognitive, pertanto, una società che si nutrisse in modo sano, adeguato, con **cibi ad alta densità nutrizionale e bassa in termini di calorie**, potrebbe trarne giovamento anche per la propria **evoluzione spirituale.**

Studi effettuati in alcune scuole americane hanno dimostrato che eliminando il cibo (e bevande)-spazzatura, sia dalla mensa che dalle macchinette self-service, e sostituendolo con alimenti freschi, miglioravano in modo significativo sia il rendimento scolastico che il comportamento: i ragazzi mostravano atteggiamenti più consapevoli e si riducevano violenza e aggressività.

D.ssa Bartolozzi, ci spiega la nutrigenomica, come se la stesse spiegando a un bimbo o una bimba?

All'interno di ogni nostra cellula, c'è un filamento lungo circa 2 metri (più della nostra altezza!) arrotolato su se stesso e diviso in 23 coppie di frammenti chiamati cromosomi. Ogni coppia di frammento è ulteriormente suddivisa in innumerevoli parti, tutte però unite tra loro, ma ciascuna con una diversa funzione, chiamate GENI. **Questi fungono da "stampini"** per le molecole di cui il corpo ha bisogno per mantenersi e rigenerarsi. Ogni giorno infatti cambiamo milioni di cellule sostituendole con altre più giovani e attive. Ogni stampino ha quindi una funzione diversa ed il fatto di averne 2 di ciascuno ci garantisce la capacità di "stampare", al bisogno, quello che ci serve. Noi ereditiamo una copia di ciascuno "stampino" dalla madre e l'altra dal padre.

Per il 99,9% abbiamo tutti **i geni** uguali: quello che ci rende così diversi l'uno dall'altro è solo lo 0.1% di differenza.

Ma questa piccola differenza ci può fare gli occhi azzurri o marroni o rendere la capacità di metabolizzare gli alimenti diversa.

Ad esempio, chi si trova in eredità lo stampino che gli permette di scindere il lattosio efficiente (gene LATTASI), non avrà difficoltà a digerire latte e formaggi; chi invece lo eredita poco attivo si troverà a soffrire gonfiori e alterazioni della funzione e della flora intestinale ogni volta che li ingerisce.

Avendo 2 copie dello stesso gene, il grado di efficienza è normalmente dato dall'attività di ambedue: se un gene non funziona in modo corretto, ma l'altro sì, avremo comunque la stessa attività anche se meno efficace rispetto a chi eredita ambedue le copie corrette.

Altro esempio, **il gene** che metabolizza il caffè (gene CYP1A2): se questo sarà difettoso, la caffeina rimarrà in circolo più a lungo per cui l'accumulo (più di 2 caffè al giorno) potrebbe causare tachicardia, agitazione, insonnia fino al rischio cardio-vascolare.

Esistono ovviamente "stampini" per ogni metabolismo: grassi saturi, polinsaturi, colesterolo, carboidrati, proteine, vitamine B ecc.

La **nutrigenomica** si occupa dello studio della qualità dei geni implicati nei metabolismi dei nutrienti e fornisce quindi indicazioni su quali potrebbero essere gli alimenti per noi più adatti o quali potrebbero essere le strategie per neutralizzare i rischi legati a qualche "stampino" difettoso.

Va comunque sottolineato che la **genetica è molto più complessa** di quanto semplificato ora e tante cose devono essere ancora capite e scoperte. Pertanto qualunque esame di genetica va sempre interpretato come una "probabilità" nei confronti di un certo rischio o di una certa caratteristica metabolica, e MAI come una certezza.

Ancora una domanda alla D.ssa Bartolozzi: l'epigenetica ci descrive come stimoli ambientali modifichino l'espressione del nostro DNA. Gli studi in questo campo comprendono anche gli effetti dell'elettrosmog?

Tutto ciò che interagisce con il nostro corpo, sia attraverso reazioni biochimiche che fisiche, provoca una risposta da parte delle nostre cellule attraverso la sintesi di qualche proteina, quindi attraverso l'attivazione di alcuni geni e la relativa messa a riposo di altri. Quindi, anche se non conosco gli studi che sono stati effettuati in questo ambito, nel momento in cui viene dimostrata una [reazione cellulare alle onde elettromagnetiche](#), le modifiche che si manifestano passano attraverso alterazioni anche dell'espressione del DNA.

A Renata Balducci chiediamo: le risulta che i giovani si stiano avvicinando al veganesimo in questo momento storico in Italia? Sono attivi sulla principale community italiana di ricette vegan, Veganblog.it, o su Promiseland.it?

Il [veganesimo](#) è in questo momento storico un fenomeno che oserei definire "alla ribalta"... Se ne parla finalmente ovunque anche in Italia. Se prima era considerata una scelta di vita appartenente soltanto ad una nicchia, oggi - ripeto per fortuna - non può più dirsi sia lo stesso.

Ho inoltre la fortuna di godere di un punto di osservazione privilegiato. Il nostro network etico si compone di moltissime attività dedicate a persone di tutti i generi e di tutte le classi sociali e posso quindi affermare che i vegani sono attivissimi! **Veganblog.it**, blog di ricette vegan nato nel 2008, registra un vero record italiano di visite senza pari. **VeganOK**, la certificazione etica dei prodotti e dei servizi vegani, è ormai diffusissima e sempre più aziende scelgono di certificare i propri prodotti ormai presenti anche nella grande distribuzione. Ciò costituisce la prova evidente di una **precisa richiesta etica da parte degli italiani**. Non solo: le aziende hanno compreso quanto valore abbia la

possibilità di fregiarsi del marchio VeganOK, considerando l'associazione mentale immediata del consumatore.

Per quanto riguarda la testata **Promiseland.it** è ormai letta da moltissime persone, vegan e non, e ogni settimana con la propria newsletter raggiunge oltre 40.000 iscritti. Vorrei ricordare che dal 7 al 10 Settembre avrà luogo a Bologna la terza edizione del **VeganFest**. L'ultima edizione ha ospitato ben 30.000 presenze. Si svolgerà all'interno del SANA di Bologna e coprirà una superficie di 3000 mq. Anche in questo caso, stiamo parlando di numeri da record.

Un'altra domanda, personale. Quando si è avvicinata al veganesimo, come ha incontrato questo pensiero nel suo percorso e cosa ha cambiato?

Nel 1999 l'incontro con l'allora mio compagno - oggi mio marito - e il rispetto per la sua scelta Vegan han fatto di me, proprio dalla sera alla mattina, un'inconsapevole Vegan.

Quanto al cambiamento, citando la frase di una canzone che amo, posso dire che mio marito e questa scelta Vegan "hanno preso la mia vita e ne han fatto molto di più". Sono orgogliosa di essere Presidente dell'**Associazione Vegan Italiani Onlus**, conscia delle derivanti responsabilità.

Vi chiediamo un'opinione ponderata su due regimi alimentari: la dieta del gruppo sanguigno e la famigerata dieta Dukan.

R. Balducci: Mi occupo di etica e di cucina nell'ambito della scelta di vita etica, lascio opinioni ponderate a chi ha le competenze specifiche per formularle, mi sembra corretto.

E. Bartolozzi: La [dieta basata sul gruppo sanguigno](#) ha delle basi scientifiche interessanti per cui ne tengo spesso conto nella mia pratica medica. Anche in questo caso si tratta di "probabilità" e non di certezze ma può fornire indicazioni di massima a volte utili anche per capire il tipo di reattività immunologica del paziente.

Non apprezzo invece la [Dieta Dukan](#) come tutte le altre diete basate su valori economici e non scientifici. L'eccesso di proteine che questi regimi alimentari impongono possono dare anche risultati soddisfacenti in termini di peso ma sono però transitori (come si interrompe la dieta si riprendono i chili persi più gli interessi) e soprattutto sono a costo elevato, non solo per il portafoglio ma soprattutto per la salute. Possono infatti mettere in sofferenza reni, fegato e tiroide.

Per non parlare del fatto che si tratta di alimenti molto manipolati industrialmente, pieni di additivi ed edulcoranti, quindi già di per sé ben poco sani.

Le scelte alimentari contano. Ma quanto è importante anche la serenità con cui consumiamo un pasto?

R. Balducci: Un principio che spiego sempre, durante conferenze, incontri, corsi di cucina e sulle rubriche delle riviste con le quali collaboro è... "Noi siamo ciò che mangiamo" asseriva il filosofo

Feuerbach... ma consumare un pasto non significa solo “mangiare, cibarsi”, significa anche “rifocillare” non solo il proprio corpo, ma anche la propria mente, **“alimentare” la propria coscienza**. Tutto ciò deve avvenire con tempistiche e modalità corrette. Significa che quando si desina il cibo, deve essere un cibo privo di crudeltà e dolore; che il pasto va consumato in un clima di pace e convivialità, che **la masticazione è fondamentale**, quindi la fretta è sconsigliata. Significa che si mangia prima anche con gli occhi e che quindi è importante prepararsi dei **piatti non solo buoni ma anche belli da vedere**; anche se li si mangia in solitaria, gli occhi hanno il loro ruolo rispetto al cibo che si consumerà, il televisore non è un commensale.

Madre Terra impiega molto tempo per donarci frutti buoni e ricchi di tutte le proprietà nutrienti di cui abbiamo bisogno per il corpo e per l'Anima. Il consiglio è di assaporarlo con calma, cercando di imparare il modo in cui esso si relaziona al nostro corpo. Così potremo nutrirci in armonia e serenità.

E.Bartolozzi: Molto. Mettersi a tavola in una atmosfera serena, con il piacere di gustare il cibo, mangiando lentamente, e masticando molto ci permette di digerire molto meglio, di assorbire i nutrienti e di espellere quello che non ci serve o ci potrebbe danneggiare.

Pasti frugali, stress, nervosismo, rabbia ci fanno **aumentare i livelli di adrenalina, cortisolo e altri ormoni dello stress**, rallentando o bloccando la digestione, alterandoci anche la flora batterica intestinale e quindi a cascata l'assorbimento di nutrienti e le varie attività metaboliche.