

MARIA ROSA DI FAZIO

DALL'AUTRICE DEL
BEST SELLER

Mangiare bene
per sconfiggere il male



SCONFIGGERE IL MALE

LE 100 DOMANDE E LE 100 RISPOSTE
PER PREVENIRE, CONOSCERE E COMBATTERE I TUMORI

COLLANA SH - HEALTH SERVICE

Ripensare la salute

Maria Rosa Di Fazio

SCONFIGGERE IL MALE
LE 100 DOMANDE E LE 100 RISPOSTE
PER PREVENIRE, CONOSCERE E COMBATTERE I TUMORI



© 2018 Mind Edizioni
Mind Edizioni è un marchio di
Media & Co. Editoria-Comunicazione Srl
Viale Gran Sasso 20, 20131 Milano
Tel. 02 29409880, fax 02 29402737
www.mindedizioni.com
www.facebook.com/mindedizioni

Design di copertina: Fabrizio Verduchi
Ritratto dell'autrice in quarta di copertina: foto di Barbara Silbe

ISBN: 978-88-6939-279-5

“Chi guarisce è colui che ha ragione.”

Ippocrate

“La battaglia contro il cancro è come una partita a scacchi. Il problema è che la malattia parte con i ‘bianchi’, dunque con una mossa in anticipo. Un errore rischia di essere fatale.”

Prof. Lucien Israel, oncologo

“Il medico, la scienza medica, hanno bisogno del paziente, della sua volontà di guarire, della sua fiducia, del suo coraggio. Senza la partecipazione del paziente, la medicina non è per il momento sufficiente. Il rapporto tra medico e paziente è dunque essenziale. È la cosa più importante, che molto spesso manca alla nostra medicina.”

Prof. Philippe Lagarde, oncologo

Prefazione

Buongiorno! Da addetti ai lavori di lunga navigazione, sappiamo bene come a qualcuno potrà apparire quantomeno insolita, un po' fuori dalle regole, la prefazione a un libro scritta dai suoi stessi editori. Sensazione vivaddio legittima! Di norma, infatti, la prefazione viene scritta dall'Autore oppure da un critico letterario, qualora si tratti di Narrativa; o, ancora, viene affidata a un esperto dello specifico settore se invece ci troviamo nel campo della Saggistica o della cosiddetta Varia. Il fatto è che noi due, da spiriti liberi, siamo anche da sempre convinti che in certi casi le regole possano o addirittura debbano essere messe in discussione. E quindi cambiate.

Questo ci è sembrato uno di quei casi in cui il verbo giusto fosse “dovere”, prima ancora che “potere”. E se avrete la pazienza di leggere queste poche righe, vi troverete spiegato anche il perché.

Il nostro “perché” nasce da un caso editoriale iniziato a partire dal settembre 2016. Un caso diventato via via fenomeno, in quanto ha movimentato il settore della saggistica/manualistica in generale e quello della Salute e della Medicina in particolare. Un caso del quale hanno

parlato diffusamente i media nazionali e locali. Un caso rimbalzato sui social media, Facebook in primis. Un caso che ci ha visti protagonisti appunto in veste di editori, legittimamente orgogliosi del successo ottenuto da due libri che continuano ancor oggi a presidiare le zone alte delle classifiche di vendita e divenuti quindi “long seller” dopo essere stati indiscussi “best seller”.

Un caso che però, lo diciamo tirandoci a questo punto da parte, ha una sola protagonista: l’Autrice di questi due libri. Parliamo di un grande medico, di una bravissima oncologa italiana di vaglia internazionale, di una donna straordinaria per capacità professionale e diremmo ancor più per le sue doti di umanità, come testimoniano tutti i suoi pazienti: la dottoressa Maria Rosa Di Fazio. Noi abbiamo avuto senz’altro la fortuna e l’intuizione professionale di scoprirla come Autrice, ma prima ancora il privilegio di annoverarla tra le nostre amicizie più care.

Per chi non sapesse chi è, la dottoressa Di Fazio – per noi ormai semplicemente Maria Rosa – si è laureata a pieni voti in Medicina e Chirurgia all’Università di Milano; sempre a pieni voti si è specializzata in Oncologia presso lo stesso ateneo e successivamente, pur continuando a lavorare, ha ottenuto una seconda specializzazione – sì, anche questa a pieni voti! – in Ozonoterapia, tecnica medica naturale dalle illimitate applicazioni e potenzialità, anche nel campo delle stesse neoplasie.

Al bagaglio accademico Maria Rosa può aggiungere un’esperienza professionale di 25 anni spesi quotidianamente in prima fila nella difficile guerra contro il cancro. Ma dopo più di un ventennio a Milano, in importanti ospedali, è stato il 2015 a segnare una fondamentale svolta nella sua carriera. Questo perché dall’estate di quell’anno, Maria Rosa è la Responsabile del Servizio di Oncologia integrata presso il Centro medico internazionale SH di Falciano, nella Repubblica di San Marino.

A sceglierla per questo incarico come sua erede professionale e, nello specifico, come continuatrice del suo speciale e rivoluzionario metodo chemioterapico, è stato il professor Philippe Lagarde, luminaire francese dell'Oncologia, anche se potremmo definirlo senza esagerare un "monumento" di questa branca medica. Il suo nome significa infatti mezzo secolo speso accanto ai malati di cancro. Ma diremmo soprattutto "per" i malati di cancro. Con esperienze di lavoro e di studio da una parte e dall'altra dell'Oceano Atlantico, per non parlare delle sue infinite pubblicazioni.

Fatto sta che nel 2015, desideroso di potersi ritirare dalla professione per dedicarsi alla ricerca e alla divulgazione - attività che svolge ancora con l'energia e la freschezza di un trentenne - il professore sentì parlare di Maria Rosa sia come oncologa di provata esperienza sia come medico che "gli assomigliava" in termini di approccio all'esercizio della professione: da un lato in quanto libera da schematismi mentali e dall'altro per la sua caparbia *mission* di migliorare il più possibile la qualità della vita dei pazienti oncologici in terapia. E la mandò a chiamare.

Così, dopo aver messo via via alla prova - e poi accompagnato alla porta - altri candidati, sia italiani sia stranieri, quel giorno del 2015 Lagarde non ebbe dubbi: Maria Rosa era la sua erede. Gli bastò scorrere il suo curriculum, ma soprattutto osservarla visitare alcuni pazienti per cogliere in lei LA differenza, quella che lui cercava invano da una decina d'anni. Qualcuno, molto vicino al professore, ci ha raccontato - lui ci scuserà per l'indiscrezione - che qualche giorno dopo, nel suo studio sammarinese, finalmente tranquillo commentò così, quasi commosso: "Ho incontrato un angelo".

Certo, ma un angelo estremamente determinato quando si tratta di schierarsi dalla parte del paziente; e spietato contro la malattia. Anche a costo di pestare diversi piedi e di crearsi - quando questo occorre - potenti nemici. E a ben

guardare, con le cose che ha scritto nei suoi due libri – *Mangiare bene per sconfiggere il male* (del 2016) e l'anno successivo *Le ricette di Mangiare bene per sconfiggere il male* – Maria Rosa di piedi “importanti” ne ha pestati parecchi. Così come si è creata potenti nemici. Ma al tempo stesso, proprio per le cose che dice e per la chiarezza e la semplicità con cui le espone, ha anche scoperto di avere decine di migliaia di persone – i suoi lettori, oltre ai pazienti – che la amano.

In questi due libri lei ha saputo trasferire tutto il suo patrimonio di esperienza e di Arte medica – e cioè di capacità diagnostica e clinica – con un focus preciso: spiegare al grande pubblico, a iniziare da chi svolge il difficile mestiere di genitore, il nesso esistente tra cattiva alimentazione e insorgere delle peggiori malattie, da quelle autoimmuni fino alla punta dell'iceberg del tumore. Nesso purtroppo ancora sottovalutato, negato o quel che è peggio ignorato da buona parte della stessa classe medica. Nesso che invece, a dispetto di chi continua a trincerarsi dietro l'affermazione (comoda ed errata) che “non ci sono riscontri scientifici”, viene confermato proprio “scientificamente” nei maggiori congressi internazionali di oncologia; dove ormai il peso di cibi e bevande sbagliate sull'insorgenza dei tumori viene valutato in un buon 45%. Percentuale che Maria Rosa, dalla sua personale esperienza sul campo e con una casistica racchiusa nelle sue cartelle cliniche, “corregge” per eccesso portandola ad almeno il 50%.

La sua è una battaglia condotta su diversi fronti: contro il cibo spazzatura dei fast food, questo è ovvio; contro quello industrializzato che riempie gli scaffali dei supermercati, con etichette dove si affollano troppe voci estranee di origine “chimica” o comunque artificiale; contro alimenti e materie prime, perfino naturali, erroneamente considerati benefici o addirittura salubri; e anche contro pochi, ma ahinoi costantemente iper-esposti “cattivi maestri” che sui grandi

media fanno da “pompieri”, tranquillizzando la gente sulla “salubrità” di tanti prodotti eccessivamente pubblicizzati.

Maria Rosa, oltre a precisi “No” e ai rispettivi “Perché No”, fornisce sempre altrettanti “Sì”, con i rispettivi e dovuti “Perché Sì”. Suggerendo cioè le alternative più sane e soprattutto in purezza. Alternative che esistono, che sono sempre esistite, ma sulle quali era stato fatto scendere da decenni un pesante velo. E ancora, in quei suoi due libri, si impara non soltanto a mangiare le cose giuste, ma anche il “quando” mangiarle – cioè in quali orari – e “insieme a che cosa”, scoprendo quali sono gli abbinamenti sani e quelli che invece possono risultare nocivi.

E adesso, ecco il terzo libro. Libro che, ancora una volta, Maria Rosa non ha voluto dedicare ai suoi colleghi o al mondo accademico, bensì a tutti. Libro scritto per gli uomini e per le donne che purtroppo sono già stati toccati direttamente, o in famiglia, dal più temuto dei mali, per aiutarli a gestire questa emergenza. Libro dedicato però anche agli uomini e alle donne in buona salute affinché possano rimanere tali. Perché, come dice sempre lei, “Non vorrei vedere più arrivare da me tanti ammalati, soprattutto sempre più giovani, se non bambini, anche a costo di rimanere disoccupata”. Libro scritto infine nel suo solito stile diretto e inequivoco, pur se con la consapevolezza di pestare altri piedi e di farsi altri nemici.

Questo perché tutti, oggi, devono conoscere il più possibile del cancro: da che cosa esso sia veramente a come si manifesta, da come si può curare a quali sono gli stili di vita per evitarlo. Nel libro troverete infatti spiegati concetti – come per esempio terapie “integrate” o “personalizzate” – dei quali non avrete forse mai sentito parlare o, al massimo, ne avrete colto qualche cenno, magari in modo superficiale e inesatto sui media o sui social network. Chi lo legge saprà che cosa voglia dire “malattia sistemica”, anziché “d’organo”. O imparerà perché il fumo

non sia responsabile soltanto del cancro al polmone, come tutti credono, ma funzioni invece come potentissimo e micidiale “acceleratore” anche dei tumori che colpiscono altri organi. O, ancora, scoprirà quali e quanti rischi tumorali faccia correre alle donne entrate in menopausa la somministrazione di certe troppo diffuse quanto innaturali terapie. E così via.

Come editori, abbiamo quindi immaginato e voluto questo libro come una lunga intervista a Maria Rosa. Un'intervista che nessun giornale potrebbe mai pubblicare per motivi di spazio e non solo. Un'intervista in 100 domande semplici e chiare, curata dalla nostra redazione editoriale; 100 domande come quelle che fareste voi e che Maria Rosa si sente porre quotidianamente dai pazienti in visita, ma anche da chi la incontra a cena, la riconosce in un negozio o le scrive e-mail troppo spesso disperate. E potrete leggere le sue 100 risposte, altrettanto semplici e chiare, com'è sua abitudine. Senza infondere paure immotivate, ma al tempo stesso senza nascondere mai “La” o “Le” verità in merito al male più temuto.

Sono le 100 domande e le 100 risposte indispensabili per aiutarvi e aiutarci a conoscere, a riconoscere, quando è possibile a prevenire e infine a cercare di sconfiggere quella che, pur non essendo statisticamente la patologia che uccide di più – record negativo che spetta ancora all'infarto – è senz'altro la più temuta. La malattia che, legittimamente, fa più paura. È un libro scritto per tutti, con un linguaggio da non addetti ai lavori. Un libro soprattutto indispensabile, perché per combattere il Nemico – qualsiasi nemico – la prima arma è conoscerlo bene.

Gli Editori

Parte 1

LA MALATTIA

*Che cos'è il tumore, perché nasce, come si sviluppa,
con quali astuzie si riproduce, come si muove e si
nasconde per poi magari riapparire altrove, anche a
tanti anni di distanza*

1. Dottoressa Di Fazio, partiamo dalla domanda in apparenza più banale e ovvia, ma al tempo stesso la più logica, quella che cioè il grande pubblico - spaventato - si pone prima di ogni altra: che cos'è esattamente un tumore, oltre che un sostantivo capace di incutere tanta legittima paura?

Faccio una doverosa premessa: in tutte queste mie 100 risposte parlerò così come ho già fatto nei miei primi due libri. Userò cioè un linguaggio accessibile a tutti, evitando nei limiti del possibile i termini tecnici (semmai spiegandoli, qualora sia doveroso citarli). Questo anche a costo di far sorridere gli addetti ai lavori. Perché sono convinta, lo predico da anni, che *la capacità di narrazione* sia una delle doti più importanti di un bravo medico; che non è, e non sarà mai un Gran Sacerdote, membro di un inavvicinabile Sinedrio da dove la scienza viene fatta calare dall'alto.

Adattandomi di volta in volta a quello che mi appare essere lo stato psicologico della persona che ho di fronte, e scegliendo le parole più giuste, io cerco sempre di far sì che il paziente possa CONOSCERE il più possibile della sua patologia. Perché il paziente informato ha una straordinaria arma in più per guarire; la sua conoscenza è infatti sinergica alla terapia e lui sarà il mio primo "aiuto" in quello che DEVE essere un lavoro di squadra.

Quindi io spiego sempre: senza spaventare, ma senza nascondere nulla. Dicendo le cose come stanno, evitando ovviamente atteggiamenti negativi o di rassegnazione, ma

al tempo stesso senza far balenare soluzioni miracolistiche che non sono di questa Terra. E quindi nemmeno della Medicina. Per essere il più possibile comprensibile, nelle lunghissime visite vado anche oltre, usando per esempio i disegni, proprio per poter visualizzare in modo immediato come stanno agendo le cellule tumorali, ma anche come le cure che somministrerò potranno ostacolarne il letale progetto. Ne consegue che il mio paziente ha sempre una copia - costantemente aggiornata, visita dopo visita, terapia dopo terapia - della sua cartella clinica. E quanto al *consenso informato*, non può risolversi in un mero atto burocratico di poche righe standard da far firmare soltanto perché così è previsto per legge; dettaglia invece tutta la strategia, farmacologica e non, che metterò in atto contro la malattia.

Scusandomi per la premessa, vengo ora alla prima domanda. E alla mia prima risposta.

Dietro a quello che noi siamo soliti chiamare al singolare - *cancro, tumore* o, ancora, *neoplasia* - si nasconde invece una pluralità, un gruppo, un insieme: quello delle *cellule tumorali*. Le quali in modo "anarchico", scatenate da una serie di cause e concause, decidono un giorno di ribellarsi al legittimo *sistema*, chiamato *omeostasi*. Termine, questo, che sta a indicare il perfetto esercizio di equilibrio con il quale un organismo vivente tende a mantenere costanti, virtuosamente, i propri parametri biologici, in maniera tale da poter conservare - appunto - il proprio equilibrio vitale. Una cellula sana, per intenderci, svolge il suo ciclo di vita nel tessuto dove nasce e al quale appartiene. Senza abbandonarlo mai. E fino al momento del proprio suicidio - anch'esso virtuosamente e saggiamente programmato dalla Natura e chiamato *apoptosi* - vive e agisce "per" quell'organo, a suo esclusivo favore, riproducendosi un numero di volte ben determinato; di norma non più di una cinquantina.

La cellula cancerosa, invece, a tutto questo non ci sta. Lei si ribella alla legge di Natura e in un certo senso “impazzisce”, iniziando a lavorare e a moltiplicarsi per conto suo e, peggio, per il numero di volte che vuole lei. Lo fa senza nessuna regola, assumendo altre identità, andando a invadere tessuti ai quali non appartiene, creando così i tumori secondari – quelli che chiamiamo metastasi – e costruendosi addirittura risorse autonome e “abusive” per sopravvivere. Ed è anche questa sua straordinaria quanto micidiale capacità di movimento a renderla pericolosa. Proprio perché entrando nel *torrente ematico*, e cioè nella nostra circolazione sanguigna, sfruttandola come fosse una rete autostradale, la cellula malata può “viaggiare” dove vuole, andando a fare danni dovunque e infischiosene anche dei limiti di velocità. Decide lei anche quelli. Il tumore, spiegato in poche parole, consiste in questo. Ma come dice il mio Maestro, il professor Philippe Lagarde, dall’alto del suo mezzo secolo di lotta contro il cancro: “Bisogna demistificare la malattia cancerosa, perché il cancro deve occupare lo stesso posto, nella coscienza collettiva, delle altre malattie di cui si può morire”.

2. Lei combatte ogni giorno contro queste cellule malate e ha imparato a conoscerle bene. Ce le può descrivere più dettagliatamente? Si dice, per esempio, che siano intelligenti. Ce lo conferma?

Dire che le cellule tumorali siano intelligenti equivale, ahimè, a sottovalutarle. Cito in proposito il professor Lucien Israel, uno dei più grandi Maestri dell’oncologia del secolo scorso: “La cellula cancerosa sa fare tutto, e se c’è qualcosa che non sa ancora fare, lo impara subito. Per di più, lo impara troppo presto per noi”. Definizione perfetta quanto terribile, che posso purtroppo confermare: le cellule cancerogene sono molto più intelligenti di qualsiasi altra

creatura vivente. Con l'aggravante di esserlo a fin di male. Ma sono anche peggio: sono furbe, astute, smaliziate, vigliacche, ingannatrici, trasformiste, mimetiche, capaci addirittura di sparire per un certo tempo per poi riapparire altrove, dove meno te lo aspetti e perfino "camuffate", mutando aspetto per non farsi riconoscere dai pur perfetti sensori del nostro *sistema immunitario*.

Sull'altro fronte di questa guerra, quindi, non ci può essere soltanto un medico generico. Non fraintendetemi, lo dico con tutto il più sincero rispetto nei confronti di colleghi che svolgono un quotidiano, preziosissimo, spesso ingrato e ahimè sempre anonimo lavoro di sentinelle della Salute pubblica. E ringrazio tutti quelli - e sono tanti - che mi contattano per segnalarmi un caso sospetto, anche se poi si dovesse trattare di un falso allarme. Nessuno più di me è felice quando si tratta di falsi allarmi! Voglio dire che se io, da oncologa, non penserò mai di saperne più di un cardiologo nel suo specifico settore - e questo vale ovviamente per tutti gli altri specialisti, con i quali anzi mi consulto regolarmente - altrettanto mi corre l'obbligo di sottolineare che, quando si parla di tumori, la mole di informazioni e di casistica specifica è vastissima. Perché davvero infinite sono tanto le connessioni che possono portare a un "incastro" perfetto tra tutte le tessere del puzzle terapeutico, quanto i "pezzi estranei" in grado invece di scompaginarlo e lasciarlo incompiuto.

Alla stessa maniera, per opposti motivi, sono convinta che nella lotta contro i tumori non sia sufficiente nemmeno l'iperspecializzazione nella cura di un unico e determinato organo. Il rischio è infatti quello di avere inevitabilmente una visione parziale e circoscritta della malattia in atto. Per fare l'oncologo servono in fondo principalmente due cose: da un lato una frequentazione quotidiana, per anni e anni, di queste "stramaledette" cellule, come le chiamo io; dall'altro lato è indispensabile una visione olistica, a 360 gradi, del nostro organismo. Quello oncologico è infatti un malato

particolarmente “fragile”, più di qualsiasi altro; nel senso che, per esempio, mentre lo stai curando per un problema ai reni, lui può “rompersi” all’improvviso a livello polmonare. O altrove.

Il fatto è che quelle “stramaledette”, come dicevo prima, sono sempre in veloce e indisciplinato movimento lungo la nostra “autostrada”. Per poterle combattere bisogna quindi conoscerle in ogni loro micidiale sfumatura. Una “frequentazione” di tipo teorico, generico o episodico, non è insomma sufficiente. Io dico che alle cellule tumorali bisogna arrivare a dare del “Tu”. Quindi non basta sapere tutto del fegato o del polmone, del colon oppure del seno, della prostata o del pancreas. Devi invece conoscere tutto di tutti questi organi. Devi sapere come essi lavorano all’unisono e come “si parlano”, comunicando tra loro. Dobbiamo tenerlo bene a mente: le nostre cellule si parlano. Le sane lo fanno a fin di bene, ma ahimè lo fanno invece a modo loro anche quelle tumorali, scambiandosi tempestivamente le informazioni necessarie a controbattere o a evitare le “armi” che tu oncologo stai usando per ucciderle. Di conseguenza devi saper ascoltare anche queste loro “voci” silenziose. Devi, insomma, conoscere tutto e tanto altro ancora e ben prima di decidere quali saranno le terapie chemioterapiche, radiologiche, chirurgiche o integrate che potrai usare.

3. La domanda, a questo punto, sorge spontanea: ma perché succede? Perché una ribellione così cattiva da parte di quelle che lei chiama le “stramaledette”? Perché lo fanno?

Sacrosanta domanda. E per rispondere ritorno all’omeostasi, dicendo che in certi soggetti, più che in altri, la tendenza virtuosa dell’organismo a mantenere costanti i propri parametri biologici può rivelarsi di per sé debole o alterata.

Oppure è la stessa cellula tumorale a nascere o ad “apprendere” strada facendo la capacità di sconvolgere le regole. Queste sono perlomeno le due spiegazioni più correnti, accademiche, delle quali l’una non confligge comunque con l’altra. Tantomeno esse si smentiscono. Personalmente, preferisco darmi una risposta che le comprenda entrambe, fondendole.

Parlo cioè di un’azione combinata. Da un lato ci siamo noi, con i nostri errati stili di vita, che vanno dalla scorretta alimentazione all’abuso di farmaci, passando ovviamente dal pericolo numero uno, il vizio del fumo. Dall’altro ci sono colpe assolutamente non nostre come l’inquinamento atmosferico, quello elettromagnetico, in parte la genetica, oppure la familiarità, senza dimenticare mai le diverse forme di stress o i grandi dolori della vita. Tutte queste cause, o alcune di esse, possono combinarsi e sovrapporsi, sommandosi e diventando appunto concause. Il risultato è il medesimo: un serio danno al nostro perfetto sistema immunitario, ma anche ad altri equilibri vitali, come quello ormonale. E allora, pronte in agguato, ci sono quelle cellule potenzialmente ribelli che attendono soltanto di poter individuare i nostri punti di debolezza per rivoltarsi contro di noi.

4. Dando per scontata la prevenzione primaria - che spetta a noi - che cos’altro possiamo fare?

Se è vero che noi singoli possiamo fare ahimè ben poco contro le diverse forme di inquinamento, è altrettanto fuor di dubbio che siamo invece in grado di fare moltissimo per non “inquinarci” ulteriormente con le nostre mani. Mi spiego meglio: non è soltanto inutile, ma assolutamente idiota dirsi: “Se l’aria è già inquinata perché mai dovrei smettere di fumare?”. Perché così facendo aggiungiamo veleno a veleno, questo lo capirebbe anche un bambino, dal

momento che i veleni si sommano tra loro, mica si annullano! Ciò significa assumere un corretto stile di vita basato su almeno tre facili presidi alla portata di noi tutti e della nostra forza di volontà.

Primo presidio: l'irrinunciabile caposaldo di non fumare. E quando dico "Non fumare" intendo del tutto, senza nasconderci dietro all'alibi del "Tanto io fumo soltanto qualche sigaretta"; perché basteranno anche quelle "tre o quattro sigarette" a procurarci gravi danni.

Secondo presidio: un regime alimentare rispettoso del nostro vero primo cervello, e cioè l'intestino, lì dove si trova non a caso più del 70% del sistema immunitario, nostra prima e fondamentale difesa contro le aggressioni del male. Ficchiamocelo bene in testa: è dall'intestino che parte quasi tutto, in positivo così come in negativo. Quindi adesso, in questo momento, se magari stavate pensando di chiudere il libro per andare a fare un iperuntuoso, ipersalato, iperalcolico e quindi ipermalsano "apericena" con gli amici, rimanete a casa, datemi retta! Possiamo concederci uno "strappo" saltuario e ragionevole, questo lo dico sempre, ma non simili barbarie alimentari quotidiane.

Terzo presidio: una moderata attività fisica per mantenerci tonici e ossigenati.

Ignorare o sottovalutare questi tre presidi e comportarci altrimenti, è un po' come se noi stessi, da masochisti, "arassimo", concimassimo e innaffiassimo il terreno davanti alle cellule ribelli, lasciandole poi libere di seminare e far crescere i loro chicchi avvelenati.

5. Immagine efficace quanto inquietante, dottoressa. Ma quali sono i fattori - evitabili o meno - che fanno da "aratro" a tutto vantaggio del male?

Sono ahimè tanti. Do per scontato il bagaglio genetico, inevitabilmente e individualmente nostro, ma che per

esperienza non va sopravvalutato in termini di “colpa”, dato che gliene possiamo attribuire al massimo una percentuale tra il 12 e il 20%. Il primo fattore negativo “esterno” è invece uno di quelli contro i quali noi singoli umani possiamo fare ben poco. Mi riferisco all’inquinamento atmosferico e ambientale – incluso quello delle falde acquifere – con il suo carico di veleni, polveri sottili, metalli pesanti e scarichi derivanti tanto dall’industria quanto dall’attività agricola e zootecnica. Parlo di un crimine commesso contro Madre Natura e del quale noi, come genere umano, siamo tutti più o meno in parte responsabili per colpa collettiva, più che per dolo individuale.

Ci può essere però anche un inquinamento “indotto”, del quale siamo vittime per motivi di lavoro o per condizioni abitative, con un forzoso, quotidiano e prolungato contatto con sostanze tossiche e velenose. Penso all’amianto che, pur se teoricamente fuori legge, continua a produrre danni mortali sia per come viene spesso smaltito in modo abusivo e criminoso nell’ambiente, sia perché ancora non è stato eliminato del tutto da tetti o da intercapedini di tante abitazioni. Ma penso a chi lavora in certi comparti lavorativi, a contatto con vernici o materiali isolanti, prodotti per la pulizia o inchiostri da stampa; e ancora con antiparassitari, diserbanti e con tanti altri artifici contro Natura usati abitualmente in agricoltura. L’elenco sarebbe infinito. Posso aggiungere che perfino respirare tutti i giorni normalissime e “innocue” farine alimentari, come quelle usate nella panificazione, può presentare un potenziale rischio di malattia professionale. Casi del genere, purtroppo, ne ho dovuti vedere e curare tanti. Non per nulla, la domanda su quale professione svolga, e da quanto tempo, a un nuovo paziente in visita da me è sempre tra le prime.

Penso però anche al quotidiano “bombardamento” elettromagnetico, una forma di inquinamento che purtroppo è stata ancora troppo poco indagata. Il che non mi stupisce: l’eventuale scoperta di qualche inoppugnabile verità in