# BENESSERE CREATIVO

Distribuzione gratuita ai Soci e Simpatizzanti volontariato

n- 1
GENNAIO 2020

## Notiziario mensile della Onlus

### MOVIMENTO SALUTE TORINO

CODICE FISCALE 97773590019

*ALIMENTAZIONE, ATTIVITA' FISICA E TONO DELL'UMORE*

Si può curare l'emicrania col cacao?

Che cos'è l'influenza

Basta indossare vestiti sintetici

# SOMMARIO DEL NUMERO: GENNAIO 2020 (80)


PAG. 3 L'EDITORIALE DEL PRESIDENTE
PAG. 4 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE: LE TASSE
PAG. 5 ALIMENTAZIONE, ATTIVITA' FISICA
PAG. 6 UMORE COLLEGATO ALL'ALIMENTAZIONE
PAG. 7 CAMPI MAGNETICI E L'UOMO
PAG. 8 DOBBIAMO FIDARCI DEL 5 G ?
PAG. 9 VESTITI CHE FANNO MALE ALLA SALUTE
PAG. 10 BASTA CON I VESTITI DI PLASTICA
PAG. 11 IL FARRO: UN CEREALE SPESSO TRASCURATO
PAG. 12 USIAMO PIU' PROBIOTICI PER LA NOSTRA SALUTE
PAG. 13 CHE COS'E' L'INFLUENZA?
PAG. 14 NON PARLIAMO SEMPRE MALE DEI GRASSI
PAG. 15 CURARE IL MAL DI TESTA CON IL CACAO
PAG. 16 IL COLESTEROLO CAUSA L'INFARTO
PAG. 17 INCHIESTA SULL'ARGOMENTO



*WWW.MOVIMENTOSALUTE.IT*
*info@movimentosalute.it*
*Registro del volontariato Regionale 79/15353*


*DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA NOSTRA ONLUS, INSERENDO SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE*

***97773590019***

*LA SALUTE CI CONSENTE DI GODERE LA VITA, LA MALATTIA DI COMPRENDERE MEGLIO IL SUO SIGNIFICATO*

*EMANUELA BREDA*

# DAL PRESIDENTE della Onlus:
# PROF. ING. DOMENICO BIJNO

Cari Soci e Simpatizzanti,

siamo alla fine di gennaio e la ripresa è già avvenuta, ma per quanto riguarda la salute… le preoccupazioni arrivano da Oriente.

E' limitante pensare al nostro caro mondo in esclusiva nazionale, senza comprendere che tutto ci lega come fratelli…

I comportamenti e le abitudini sbagliate si ripercuotono su di noi e hanno delle conseguenza collettive. Parimenti se forgiamo la nostra mente, il nostro spirito e la nostra materia al rispetto, alla tolleranza, all'attenzione verso l'altro, la loro "influenza" si espanderà come un virus positivo in grado di migliorare il benessere e la salute di tutti.

Possiamo quindi riassumere che tutto alla fine si compone di scelte …quelle che fingiamo essere scelte solamente personali)… e scelte globali che ci spingono a pensare in modo meno egoistico…La salute "Bene" prezioso e da curare non è solo un problema personale, ma collettivo.

Avere una sanità pubblica è un valore prezioso e un'attenzione che il nostro paese ha da sempre per la salute dei suoi cittadini.

Chi ha la fortuna di lavorare per la salute degli altri, spero sia cosciente di quanto potrebbe fare non solamente per curare le malattie, ma per elevare le coscienze alla consapevolezza dei motivi che portano ai problemi di salute. Ai nostri pensieri, alle azioni negative che svolgiamo, alle parole che usiamo per ferire o annullare gli altri.

Non c'è nulla di miracoloso nella guarigione se non la pura consapevolezza di essere pronto a riceverla e di muovere il nostro sistema verso di essa.

Non è un cammino facile, non è un cammino che si svolge solamente da solisti….ma è un bel viaggio che a piccoli passi può darci una soddisfazione interiore che non ha pari.

Buona salute e buona lettura

## Questa volta parlo di tasse.

Ho il dente avvelenato contro tutti quelli che ci governano e che pretendono di sapere come fare a risolvere i problemi della nostra povera Italia.

Un esempio tra i tanti. Ricevo per posta l'avviso della Soris che mi informa che devo pagare la tassa rifiuti sulla mia abitazione.

Nulla di speciale direte, ovvio, se questa tassa fosse proporzionata ai consumi miei e della mia famiglia.Forse non lo sapete, ma il personale di raccolta della città di Torino, non accetta di portare via dalla mia abitazione dei piccoli sacchi contenenti le foglie del giardino….

Ma vado avanti: leggo sulla cartella che devo pagarla in due rate e pensate un pò: le due scadenze sono solo di 2 settimane di distanza, cioè nello stesso mese… e vicino alle feste natalizie: una vera vergogna.

Pagare le tasse è sempre stato un dovere dei cittadini onesti e su questo non si discute, ma quando si vedono gli sprechi prodotti dalla politica, che non fa nulla per diminuire le sue spese di gestione ed invece di farlo, trova ogni possibile cavillo che mettere nuovi balzelli o tasse ridicole come quella sulla plastica, uno può sentirsi prendere per i fondelli..

E' risaputo e lo vediamo ormai ogni giorno, che la plastica è diventato un problema di smaltimento dei rifiuti.

Allora si faccia in modo, con leggi adatte, che quando andiamo a comperare si prelevino solo dei prodotti alimentari e non delle scatole o dei contenitori di plastica…

Tutti i politici si dicono disposti a diminuire le tasse, ma nel contempo trovano i mezzi occulti per impinguare l'erario pubblico, che fa acqua da tutte le parti, aumentando ogni anno il debito pubblico.

Quanta delusione.....

# ALIMENTAZIONE, ATTIVITA' FISICA E TONO DELL'UMORE

Nell'Occidente grasso e dipendente dal fast food e dal cibo spazzatura a buon mercato, la professione del cuoco ha lo stesso appeal che per i giovani del secolo scorso avevano le professioni di medico, avvocato e ingegnere.

Le diete sono in cima ai pensieri e agli interessi di molte persone tant'è vero che i libri che parlano di diete e propongono la soluzione miracolosa, che ovviamente viene presentata come diversa da tutte le altre e unica nella sua innovazione, sono ai vertici delle vendite e degli incassi.

Per navigare, senza sbandare, nella babele delle proposte dietetiche, l'unica bussola efficace è l'evidenza scientifica, di cui spesso difettano le suddette diete di moda.

E' altrettanto evidente che anche l'attività fisica faccia bene sia alla salute che all'umore delle persone.

L'attività motoria è il risultato dell'attivazione di complessi circuiti interconnessi che svolgono anche altre funzioni di tipo cognitivo ed emozionale.

Sono stati identificati almeno cinque circuiti di connessione: due di tipo strettamente motorio, due di tipo esecutivo-associativo e uno di tipo emozionale.

E' noto da tempo all'osservazione clinica che disturbi neurologici e psichici spesso si accompagnano ad alterazioni motorie e viceversa, che disordini motori si accompagnano ad alterazioni psichiche.

Per esempio, un tratto tipico della depressione è il rallentamento motorio ed è assodato da numerosi studi clinici che l'esercizio fisico strutturato ha effetti positivi sia sulla depressione che sui disturbi da stress, da burnout, sulle demenze e su altri disordini neurodegenerativi come il Parkinson.

SEGUE A PAG. 6

Un'attività di ricerca ha documentato che l'attività fisica strutturata induce la modulazione di tre neurotrasmettitori fondamentali come la dopamina, la serotonina e la noradrenalina.1

Lo stress fisico e quello emozionale attivano entrambi il sistema endocrino dello stress, ma tutti sappiamo che gli effetti di una corsa, di una nuotata o di un giro in bicicletta non sono gli stessi di una litigata con il/la partner.

In entrambi i casi, il cortisolo è alto, ma dopo l'attività fisica, pur essendo stanchi, il nostro umore è buono, generalmente migliore di quando abbiamo iniziato, cosa che non accade nel corso di stress mentale.

# Come si spiega?

I meccanismi identificati sono due: da un lato, durante l'attività fisica, il cortisolo, dopo un paio di ore dalla fine dello sforzo, torna a livelli normali e dall'altro, la contrazione muscolare rilascia endocannabinoidi, che dal sangue periferico giungono al cervello inducendo il rilascio di dopamina e serotonina. Viceversa, in corso di stress psichico, il cortisolo tende a rimanere alto e non si ha rilascio di dopamina ma solo di serotonina.
Possiamo definire, quindi, l'attività fisica uno stress positivo, un eustress, confermandosi una sorta di grande farmaco, notevolmente utile per la salute, ma come tutti i farmaci da gestire con cognizione di causa e ritagliata sulle personali caratteristiche fisiche e mentali.

a cura della dr.ssa **Daniela Massaglia**, psicologa clinica, naturopata
info@danielamassaglia.it



*1 Bottaccioli F., Bottaccioli A.G. " Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata", 2017, Milano, Edra*

# CAMPI ELETTROMAGNETICI E L'UOMO

Gli anni recenti hanno visto un aumento senza precedenti, per numero e varietà, di sorgenti di campi elettrici e magnetici (CEM) usati per scopi individuali, industriali e commerciali.

Questa diffusione ha generato preoccupazioni per i possibili rischi per la salute connessi al loro uso.

Alcuni studi scientifici hanno suggerito che l'esposizione ai campi elettromagnetici generati da questi dispositivi possa avere effetti nocivi per la salute (cancro, riduzione della fertilità, perdita di memoria e cambiamenti negativi nel comportamento e nello sviluppo dei bambini.)

Altri studi contraddicono questa ipotesi. Allo stato attuale, l'effettiva entità del rischio sanitario non è nota, sebbene per alcuni tipi di CEM, ai livelli riscontrati nella vita comune, questo possa essere bassissimo se non addirittura inesistente.

Il progresso tecnologico, nel senso più ampio della parola, è stato sempre associato con vari rischi, sia percepiti sia reali.

Oggi, il pubblico è preoccupato che l'esposizione a CEM possa portare a conseguenze negative per la salute, specialmente nei bambini. In risposta a queste preoccupazioni del pubblico, condivise da molti governi, l'Oms e altre organizzazioni hanno avviato numerosi progetti di ricerca per valutare gli effetti biologici e stabilire i possibili rischi per la salute.

Inoltre, una attenzione particolare viene dalla Oms anche alla percezione del rischio da parte del pubblico. Un sistema di informazione pubblica e di comunicazione tra scienziati, governi, industria e pubblico che non prenda nella giusta considerazione questa percezione, può infatti generare sfiducia e paura nei confronti delle tecnologie basate sui CEMGli strumenti elettrici, industriali e domestici producono sia campi elettrici che campi magnetici. I primi aumentano di intensità con l'aumentare del voltaggio stesso e vengono misurati in volt per metro (V/m). I campi magnetici dipendono invece dal flusso di corrente e sono misurati in unità di Gauss o di Tesla (T). Gli strumenti elettrici, quando sono in funzione, producono campi elettromagnetici determinati dal flusso e dall'intensità della corrente utilizzata. Mentre i campi elettrici sono spesso presenti anche quando gli strumenti sono spenti se rimangono comunque connessi alla rete elettrica, perché si verifichi un campo magnetico è necessario che lo strumento venga acceso, e cioè che ci sia un vero e proprio passaggio di corrente.

Negli ultimi trent'anni, una serie di studi sono stati fatti sulla possibilità che l'esposizione ai campi magnetici, che hanno una capacità di penetrazione nei tessuti biologici, risulti in danni alla salute.

# DOBBIAMO FIDARCI DEL 5G?

***Si tratta della nuova tecnologia, applicata sui nuovi smartphone, che dovrebbe rivoluzionare il nostro futuro modo di vivere.***
***Ma sembra proprio che possa causare molti problemi alla nostra salute***

A causa del continuo disturbo della radiazione elettromagnetica, il corpo può perdere la propria capacità di rigenerazione e guarigione, andando incontro a possibili patologie.
Parti del corpo come il cervello (specialmente la ghiandola pineale), gli occhi, l'udito, gli organi genitali sono molto sensibili e possono subire notevoli danni a causa dell'elettrosmog.

Anche altre parti del corpo e degli organi soffrono a causa delle radiazioni prolungate. Appaiono sempre più segni che indicano un sovraccarico di radiazioni.

## *MA QUALI POSSONO ESSERE I SINTOMI CHE IL 5G PUO' CAUSARCI?*

- Stanchezza
- Mal di testa
- Acufeni
- Tumore cerebrale
- Morbo di Alzheimer
- Disordini del sonno
- Ipertensione
- Attacchi di cuore
- Ictus
- Problemi digestivi
- Coaguli di sangue (formazione di rouleaux)
- Diabete
- Allergie
- Nervosismo
- Disturbi circolatori
- Crescita più rapida delle cellule tumorali esistenti

**OCCORRE, SENZA DUBBIO, FARE NUOVI STUDI PIU' APPROFONDITI SU QUESTE NUOVE TECNOLIGIE,PRIMA CHE SIANO MESSE IN COMMERCIO**

# Vestiti che fanno male alla salute

***Vi sarà capitato qualche volta anche a voi di avere una sensazione di fastidio vestendovi. Per una donna un reggiseno che stringe troppo oppure per un uomo dei pantaloni non si chiudono… magari abbiamo indossato un capo di vestario oggi che fa male al nostro corpo e può danneddiare la nostra salute.***

Le cause possono essere tante ed allora vediamo alcune.
Una delle più frequenti è costituita dai coloranti utilizzate per tingerli le stoffe. Infatti, molti capi vestiari possono contenere coloranti chimici che, oltre a scolorire in lavatrice, sbiadiscono sulla pelle al semplice contatto con la normale traspirazione.

Alcuni accessori poi hanno come dotazione dei metalli, tipo il nichel che possono portare a dermatiti da contatto .E' risaputo che Il nichel, su molte persone, causa pruriti, rash, allergie e infezioni.

Sappiamo che il nichel è spesso contenuto nelle monete . Chi è allergico a questo metallo basta che maneggi con le dite queste monete per causargli pluriti.

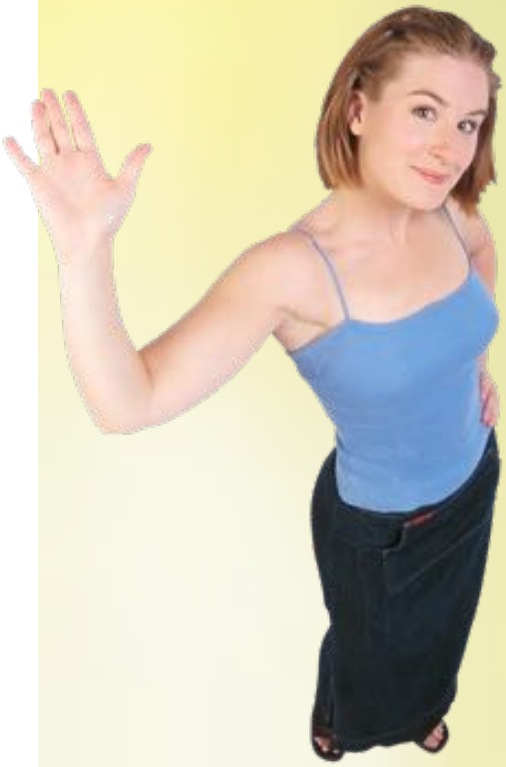
I materiali sintetici, come il poliestere, possono provocare infezioni in quanto trattengono molta umidità. Inoltre, alcuni coloranti utilizzati per tingerli contengono sostanze chimiche che, a contatto con la traspirazione, possono scolorire lasciando quei residui chimici sulla nostra pelle che possono essere causa di allergie.

Secondo recenti studi, sembrerebbe che **il 50% degli adulti** soffra di disturbi legati all'abbigliamento. Dolore ai piedi, alla schiena, al collo, tutte conseguenze di un certo tipo di **abbigliamento che danneggia la salute**.

SEGUE A PAG. 10

# BASTA CON I VESTITI DI PLASTICA

Sembra certo, che oltre il 60% dei capi di abbigliamento che portiamo siano fatti con fibre sintetiche, tipo poliesteri, rayon, viscosa e le stoffe usate sono made Cina, Cambogia, India o Pakistan



Questi abiti che molte volte indossiamo, magari senza neppure renderci conto, sono fatti con sostanze sintetiche e quindi anche responsabili dell'inquinamento da microplastica dei mari.

Un problema che alcune case d'abbigliamento stanno affrontando da tempo ed ognuno di noi, farebbe bene, quando acquista un abito, a controllare l'etichetta e verificare che contenga solo fibre naturali.

Non sono solo le bottiglie di plastica che usiamo, fonte di microgranuli e rifiuti, che vengono abbandonati nell'ambiente e quindi sono i responsabili della diffusione delle microplastiche nei nostri mari.

Pensiamo anche agli abiti che oggi sono per buona parte composti da fibre sintetiche e microfibra (una combinazione di poliestere e poliammide) perché devono garantire quelle caratteristiche alle quali nessuno di noi vuole ormai più rinunciare: resistenza, colori brillanti, elasticità e, sempre più, convenienza economica.

Ogni volta che li laviamo, questi vestiti rilasciano particelle di plastica talmente piccole da non essere intercettate dai filtri delle lavatrici finendo così nelle acque reflue e successivamente nei fiumi e nei mari"

**Dobbiamo cercare che in Italia venga approvata una legge a protezione dei nostri mari, che darebbe un forte impulso economico alla nostra filiera tessile, notoriamente legata alla produzione di capi in fibre naturali come il cotone, la lana e la seta ed il lino e tutto questo potrebbe anche produrre nuovi posti di lavoro.**

# QUESTO MESE PARLIAMO DEL FARRO

Il farro (Triticum dicoccum) è un cereale ricco di proprietà che apporta numerosi benefici alla salute. Si tratta di una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Graminacee la cui coltivazione, si pensa, sia molto antica e risalga a circa 8000 anni fa. Con lo sviluppo delle moderne tecniche di coltura il suo uso è stato soppiantato dal grano tenero e dal grano duro, ma recentemente questo cereale si è nuovamente diffuso grazie anche alle sue eccezionali proprietà nutrizionali.

Inserire il farro nella propria dieta può rappresentare un'interessante **variante** per quanto riguarda il **consumo di cereali**. Il farro presenta un **maggior contenuto proteico** rispetto ad altre tipologie di frumento. Si tratta di un cereale ricco di vitamine e di sali minerali, ma povero di grassi.

# COME CUCINARE IL FARRO

La maniera più semplice di prepararlo è quella di cuocere il farro, precedentemente ammorbidito a lungo in acqua, dentro un passato di fagioli, possibilmente rossi, insaporito con gli odori e condito con olio extra vergine a crudo.
Da mangiare possibilmente molto caldo

# Dove si compera il farro

Non è difficlle trovarlo in commercio, non solo nella grande distribuzione, ma anche  in negozi ben forniti, oppure online, grazie alla tendenza verso la riscoperta dei cereali più antichi e delle loro grandi proprietà nutrizionali e digestive.

# USIAMO DI PIU' I PROBIOTICI

Avete l'intestino che vi fa male? Prendete un probiotico. Siete sempre affaticati e raffreddati , magari vi rendete conto che le vostre difese immunitarie sono basse? Un probiotico potrebbe aiutare.

Avete la pelle secca, oppure avete notato sul viso una nuova ruga o dei piccoli rigonfiamenti?

Esiste certamente un probiotico anche per questo.

Oggi le parafarmacie hanno una esuberanza di probiotici che vi possono fare stare meglio.

Dai semplici yogurt ,ai latti fermentati, dagli integratori fino ai cosmetici di ultima generazione, i probiotici sono ovunque.

L'interesse per questi microrganismi "a favore della vita" (dal greco pro-bios), che superano la barriera gastrica dello stomaco e giungono vivi e attivi nell'intestino ripopolandolo di batteri "buoni", è sempre più ampio

## COSA SONO I PROBIOTICI

I probiotici o le colture probiotiche sono degli insiemi di batteri buoni che, un po' come dei soldati, si insediano nel tuo apparato digerente e impediscono la crescita dei batteri cattivi.
Inoltre favoriscono una digestione veloce ed efficiente, e quando funzionano correttamente fanno sì che il tuo corpo riceva dal cibo ingerito tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno.

# CHE COS'E' L'INFLUENZA

***L'influenza è una malattia virale estremamente contagiosa e molto frequente. Agenti eziologici sono i virus influenzali A, B e C.***

## Terapia

*Essendo di origine virale l'uso degli antibiotici è assolutamente inutile.*

*Questi farmaci servono esclusivamente se si presentano complicazioni batteriche come per esempio otiti, broncopolmoniti e altre.*

*Utili sono INVECE il riposo, una dieta leggera, antipiretici e sedativi per la tosse.*

*Oggi viene consigliata la vaccinazione profilattica antinfluenzale., specialmente in età geriatrica e in soggetti ad alto rischio per le complicanze influenzali come i cardiopatici, i diabeticl*

# NON PARLIAMO SEMPRE MALE DEI GRASSI CHE MANGIAMO: VI SPIEGAMO I MOTIVI

E' facile sentire che i grassi fanno male al nostro organismo e quindi non dobbiamo mangiare i cibi che li contengono.

Ma occorre anche dire che i grassi sono una delle parti essenziali della nostra dieta, perchè apportano delll'energia nel nostro organismo ed aiutano a formare delle molecole che hanno la funzione di produrre delle cellule e dei tessuti connetivi.

Senza grassi il nostro organismo soffre e può generare problemi di salute.

Si parla male dei grassi, in quanto l'alimentazione odierna genera nel nostro organismo una dose eccessiva di grassi e come in tutte le cose, i nostri vecchi proverbi ci dicono che il troppo fa male ed è da evitare.

Un grammo di lipidi vale solo circa 9 kcal, ma se accompagnamo questo dato, ad esempio, con la sedentarietà e l'uso eccessivo di zuccheri e di sale, il quadro generale dell'apporto di grassi nel nostro sangue cambia.

Come tutti sanno, il consumo di grassi favorisce l'obesità ed il rischio di malattie, quali il diabete, le malattie cardiahce ed anche i tumori.

Ma allora quali sono i grassi che dobbiamo assorbire? Possibilemente solo i grassi insaturi. Essi ci proteggonno e ci aiutano a fare in modo che non aumenti il colesterolo nel sangue.

Mangiare del pesce (azzurro) ad esempio, ricchi di Omega 3, oppure l'olio vegetale tipo quelli di girasole, di lino o extra vergine d'oliva.

UNA TABELLA CHE INDICA ALCUNI DEGLI ALIMENTI GRASSI DA EVITARE O DA UTILIZZARLI POCO.

oli di mais,cocco,
fegato di merluzzo
99.9 per 100 gr.
strutto o lardo
99 per 100 gr.
margarina
84 per 100 gr.
burro
83 per 100 gr.

# *COME CURARE IL MAL DI TESTA: CON IL CACAO?*

**Il cacao puro al 100%, amaro, secondo alcuni ha il potere di lenire le cefalee e di agire come antinfiammatorio, oppure non è così?**

La notizia ci è parsa strana ed infondata ma è quanto hanno scoperto i ricercatori della Missouri State University, negli Usa, sperimentando l'effetto della polvere di cacao su alcuni topolini: il gruppo messo a dieta con cacao ha risposto meglio all'induzione artificiale del **dolore**.
I risultati dello studio sono stati considerati utili per il trattamento delle malattie del nervo trigemino che interessa testa e viso.

Si deve però ricordare che il cacao può aiutare a non più avere mal di testa solamente usando il **cacao puro**, invece le preparazioni che contengono cacao mescolato ad altre sostanze, tipo il burro di cacao, non permettono questa azione antinfiammatoria .

Ma il mondo del web stupisce sempre.

Un' altra ricerca scientifica svolta dalla National Headache Foundation un ente di ricerca americano specializzato negli studi oltre che nella prevenzione di malattie legate al mal di testa. Gli studi da essi condotti hanno **evidenziato un legame tra il cioccolato ed il mal di testa appunto**. La causa di questo "problema" deriva dal cacao, parte integrante del cioccolato che possiede una sostanza in grado di causare il mal di testa.

# *QUEL DANNATO COLESTEROLO.. CAUSA VERAMENTE L'INFARTO?*

## Dwight Lundell, il medico che ha rotto le convenzioni

La prassi diagnostica medica, dunque, dice che il colesterolo è il demonio che provoca infarti e ictus. E' certo che il colesterolo si trova nella placca che si accumula nelle arterie. La placca aderisce alle pareti delle arterie, blocca il flusso del sangue, aumenta la pressione e fa scattare gli attacchi cardiaci e di ictus.
Questa la storia che ci hanno raccontato. La medicina convenzionale, in realtà, tralascia una distinzione fondamentale. **E' l'accumulo di placca ad essere pericoloso, non la semplice presenza di colesterolo!**

Il primo a rompere le convenzioni è stato il **dottor Dwight Lundell**. Nessuno conosce il cuore così intimamente come lui. E' un cardiochirurgo americano di fama mondiale. In 25 anni di pratica chirurgica ha eseguito 5.000 interventi a cuore aperto, soprattutto come primario chirurgo al

SEGUE A PAG. 17

**Banner Heart Hospital** (Mesa, Arizona). Sempre a Mesa ha il suo studio privato, il Cardiac Care Center. Recentemente, infatti, il dottor Lundell ha abbandonato la pratica chirurgica per concentrarsi sul trattamento nutrizionale delle malattie cardiache.

E' fondatore della Healthy Humans Foundation, che promuove la salute umana, puntando l'attenzione su come aiutare le grandi aziende a favorire il benessere dell'organismo umano. Lundell è anche l'autore dei libri *"The Cure for Heart Disease"* e *"The Great Cholesterol Lie"*.

***Contrariamente alla maggioranza dei suoi colleghi specialisti, Lundell ha avuto il coraggio di prendere le distanze dalle vedute ufficiali che considerano i grassi animali come fattore di rischio cardiovascolare. In poche parole, Lundell dice che non sono i grassi saturi e il colesterolo a provocare l'infarto.***

"Noi medici – osserva Lundell -, con tutti i nostri studi, conoscenze e autorevolezza spesso sviluppiamo un ego ipertrofico che ci impedisce di ammettere di esserci sbagliati. Bene, eccomi qua, io ammetto di essermi sbagliato"

## *"L'infiammazione intrappola il colesterolo"*

"Mi sono preparato – continua Lundell – con altri importanti medici, sono stato bombardato con la letteratura scientifica, ho frequentato continuamente seminari di aggiornamento e ho insistito per anni sul fatto che l'unica causa delle patologie cardiovascolari fosse l'ipercolesterolemia e l'unica terapia accettata fossero le statine e una dieta povera di grassi.

***Deviare da queste raccomandazioni era considerata un'eresia e si veniva accusati di fare della pessima pratica medica.***

***Tuttavia, queste raccomandazioni non sono più sostenibili, né più difendibili scientificamente.***

La scoperta di qualche anno fa che la causa delle malattie cardiovascolari è in verità l'infiammazione delle pareti arteriose porterà un cambiamento paradigmatico nella cura e prevenzione di queste malattie. Detto in modo molto semplice: se non ci fosse uno stato di infiammazione nel corpo il colesterolo non avrebbe la possibilità di accumularsi nelle arterie e poi causare l'infarto e l'ictus. Senza infiammazione, il colesterolo se ne andrebbe in giro per il corpo senza far danni, così com'è previsto dalla natura. E' l'infiammazione che intrappola il colesterolo.