

## L'UOMO È UN ANIMALE ONNIVORO

“L'uomo è un animale onnivoro, ora Suo figlio ha bisogno solo del Suo latte, poi gli insegnerà a mangiare tutto quanto c'è di buono a questo mondo.”

Ero appena nato, alle 15:20 di un mercoledì di febbraio.

Mia mamma ascoltava con attenzione le indicazioni dell'ostetrica che, in perfetta buona fede, segnavano il mio destino alimentare degli anni a venire.

Mi sarei opposto con disperati pianti a quello svezzamento, per poi cedervi per fame, pur manifestando un'infinità di piccoli disturbi che però sarebbero stati considerati normali.

“L'uomo è un animale onnivoro, devi mangiare un po' di tutto, anche frutta e verdura.”

Io bambino, evitavo di incrociare lo sguardo bonario del dottor Anselmi mentre, con queste parole, accompagnava un gesto di congedo e di complicità con mia madre.

Ormai mi ero rimesso da quella brutta influenza, sicuramente presa dal Bozzetti – il mio compagno di banco, e non avevo nessuna voglia di ascoltare ulteriori raccomandazioni.

Sapevo che era vero, ma non mi importava. Adesso stavo bene e mi sentivo di poter fare tutto quello che volevo.

“L'uomo è un animale onnivoro, mangi variato senza eccedere in nulla, nelle Sue condizioni eviterei però i fritti e i cibi troppo grassi.”

Con questo consiglio, il dottor Cipriani concluse il suo breve commento ai miei esami del sangue.

Notato qualche valore fuori dalla norma, ero corso da lui con un po' di apprensione ma sono stato subito rassicurato: a 42 anni il mio quadro clinico era da ritenersi assolutamente normale e non richiedeva nessun intervento farmacologico, solo un po' più attenzione nell'alimentazione.

“L'uomo è un animale onnivoro, non cerchi tra quello che mangia le cause della Sua malattia. Stia tranquillo e assumi con scrupolo i farmaci che Le prescrivo.”

Un dottor Cipriani ormai prossimo alla pensione estraeva il ricettario dal cassetto della scrivania, con una lentezza che suggeriva una saggezza rassicurante.

Scriveva il nome di un antidolorifico e quello di un generico ricostituente, quindi preparava l'impegnativa per la visita specialistica.

Del resto non potevo neppure lamentarmi, ero arrivato a 63 anni senza una sola malattia importante, sfidando ogni statistica.

“L'uomo è un animale onnivoro, assaggi un po' di ogni portata, per quanto si sente.”

L'infermiera dell'ospizio richiudeva dietro di sé la porta della mia camera, anche se non si voltò immagino mi stesse sorridendo.

Apprestandomi a consumare quello che ancora non sapevo essere il mio ultimo pasto, ripensavo alla mia lunga vita piena di gioie e dolori.

Poco più tardi, alle 15:20 di un mercoledì di febbraio, serenamente mi addormentavo.

Ignaro di aver seguito per tutta la vita abitudini alimentari non adatte all'essere umano e di averne pagato le pesanti conseguenze.

## L'INTOSSICAZIONE ALIMENTARE DELL'UOMO MODERNO

Questo libro mette in discussione l'affermazione che l'uomo sia un animale onnivoro e sostiene che varietà e quantità nel regime alimentare umano provochino un'intossicazione progressiva e aspecifica, causa di tutte le malattie che lo affliggono, persino dello stesso invecchiamento. Da questo punto di vista, qualsiasi malattia sarebbe un semplice sintomo proprio di quest'unica causa.

Inoltre rivoluziona la pratica terapeutica medica, supponendo sia sufficiente tornare progressivamente a cibarsi di solo mele, l'unico alimento specie-specifico per l'uomo, per guarire da qualsiasi patologia – sia quest'ultima dichiarata incurabile, sia tutt'ora sconosciuta o persino non ancora manifestata nel corpo.

Oltre ad una lunga vita in perfetta salute, la corretta alimentazione regalerà all'essere umano quel profondo benessere e pace interiore, da sempre ricercati con le diverse pratiche spirituali di religioni e filosofie, liberandolo dalla necessità di porsi domande esistenziali.

Dal momento che mi rendo perfettamente conto della portata di quanto appena detto e di quanto sia difficile crederlo, avvalorerò questa ipotesi con molte considerazioni facilmente reperibili anche su Internet tra i sostenitori del Fruttarismo (Progetto 3M) e, soprattutto, con la mia esperienza personale di Perfezionamento Alimentare, da animale con abitudini onnivore ad animale malivoro (da malum, mela).

La legge italiana mi obbliga a precisare che questa è solo un'ipotesi non ancora verificata ufficialmente e che dovete chiedere consiglio al Vostro medico curante prima di intraprendere qualsiasi modifica al Vostro regime alimentare; nella speranza che quest'ultimo, in qualità di uomo di scienza, sia umilmente disposto a prendere in seria considerazione questa teoria che probabilmente mette in discussione buona parte delle sue conoscenze.

Io non ho alcun titolo per suggerirVi alcunché perché non sono un medico, del resto se lo fossi stato difficilmente avrei sfidato il pensiero comune per scrivere qualcosa di tanto incredibile.

## OGNI ANIMALE HA UN CIBO SPECIE-SPECIFICO

Nel corso di miliardi di anni, la natura ha perfezionato anatomia e fisiologia di ogni specie animale, in coevoluzione con un determinato cibo, adatto per il suo nutrimento.

Messo in condizione di trovare il suo cibo in abbondanza, nessun animale mangia altro.

Il fatto che quasi tutti gli animali possano comunque consumare altro cibo “da sopravvivenza”, in mancanza del proprio alimento specifico, ha però indotto gli scienziati a credere che esistano animali onnivori e che loro stessi fossero tra quelli.

A conseguenza di questa posizione, gli scienziati furono poi costretti a cercare una causa a ciascuna delle malattie di cui soffre l'uomo e, non trovandola, si accontentarono di una scienza medica che ne cura solo i sintomi, senza capire perché l'esposizione ai medesimi agenti esterni conduca solo alcune persone alla patologia.

Già Pasteur, in letto di morte, intuì che è lo stato di salute del corpo, quello che chiamò “il terreno”, a predisporre alla malattia; oggi possiamo aggiungere che questo, a sua volta, dipende da quanto la nostra dieta si discosta da un'alimentazione esclusivamente malivora.

Utilizzando correttamente la lingua italiana, dovremmo dire che l'uomo non è onniv-oro ma anche che molti esseri umani sono onnivori-ani.

Infatti la desinenza “-oro” identifica il cibo adatto ad una determinata specie (carniv-oro, erbiv-oro, fruttiv-oro, semiv-oro, foliv-oro...) mentre un singolo animale può mostrare, per svariate ragioni, atteggiamenti alimentari onnivori-ani, vegetari-ani, ecc.

La considerazione che ogni animale abbia un cibo specifico per la sua specie è semplice frutto dell'osservazione dell'apparato digerente, della dentatura, della struttura scheletrica, ma anche

dell'anatomia e del movimento della mascella, come dei diversi enzimi prodotti dallo stesso per la digestione.

Ad esempio un uccello è semivoro, perché ha un becco adatto a frantumare i semi, uno stomaco efficiente nel digerirli ed ali che gli consentono di trovarli sulle piante.

Così un cavallo è erbivoro, in quanto ha una dentatura selenodonte in grado di premasticare la cellulosa dell'erba, un apparato digerente dotato di quanto occorre per trarre nutrimento dalle piante e una struttura corporea che rende agevole l'atto del brucare.

Un gatto invece, da carnivoro quale è, mostra canini affilati con denti secodonti, un tubo digerente molto corto in modo che la carne transiti velocemente senza putrefarre e un corpo agile e caratterizzato da artigli per aggredire le sue prede.

Diversamente, tutti i primati, tra cui l'uomo, sono fruttivori: hanno una dentatura bunodonte atta al consumo di frutta, un apparato digerente di lunghezza media adatto alla loro assimilazione ed una postura, nonché una mano prensile, per vederla di fronte a sé e raccoglierla.

Si potrebbero poi fare analoghe considerazioni legate alla vista e alla diversa capacità di messa a fuoco: i predatori carnivori vedono meglio gli oggetti in movimento (motivo per cui si suggerisce di star fermi in presenza di un leone!), gli erbivori hanno una messa a fuoco corta, mentre i fruttivori distinguono facilmente oggetti fermi a media distanza.

Di fatto tutte le diverse caratteristiche dei vari sistemi corporei convergono nell'attribuire una precisa alimentazione ad ogni specie animale.

Persino gli ultimi animali considerati potenzialmente onnivori, i suidi (maiale e cinghiale), hanno oggi trovato una collocazione: sono radivori, messi in presenza di radici in abbondanza non toccano altro.

Da quanto detto, del resto, risulta ovvio che non possa esistere un animale onnivoro, in quanto la sua struttura anatomica e fisiologica dovrebbe essere adatta a masticare e digerire qualsiasi tipo di alimento e dovrebbe possedere contemporaneamente tutti i complessi enzimatici necessari per l'assimilazione di cibi tanto diversi. La scienza non ha mai osservato nulla del genere.

Analogamente si capisce come non possano esistere neppure animali anche solo vegetivori perché anch'essi dovrebbero avere, allo stesso tempo, almeno due distinti apparati digerenti e due dentature completamente differenti tra loro: degli erbivori e dei granivori. Quindi vegetarianismo e veganismo sono semplicemente onnarismi ridotti, anch'essi senza alcun fondamento scientifico.

Si precisa inoltre che il monotrofismo, l'alimentarsi cioè con un unico alimento, è più spiccato di quanto si possa pensare.

Ad esempio un formichiere è insettivoro ma non si ciba di qualsiasi insetto perché ha una struttura morfo-funzionale atta a mangiare esclusivamente formiche (e neppure tutte, infatti non tocca le formiche tagliafoglie e le formiche legionarie), mentre il mirmecobio è un insettivoro che si nutre di una specifica termite, le cui secrezioni sono invece fortemente tossiche per i formichieri.

Analogamente le api sono fito-secretivore, si nutrono cioè di secrezioni vegetali, ma non di tutte perché cercano solo il nettare secreto dai fiori.

Lo stesso dicasi per tutti gli erbivori: non si nutrono di tutte le piante erbacee ma ciascuno ha un'unica erba di riferimento e neppure dell'intera pianta ma di una specifica parte di essa in modo da non entrare in competizione con altre specie animali.

Allo stesso modo, anche tra i folivori si distingue il tipo di foglia di interesse per l'animale: la giraffa mangia solo foglie di acacia, mentre il koala solo foglie di eucalipto.

Questa specializzazione monotrofica assoluta comunque si evidenzia, lo ripeto, solo se l'ecosistema in cui vive l'animale mostra abbondanza del cibo specifico al punto da non costringere l'animale a mangiare altro e, come nel caso dell'uomo, se non è stata sviluppata una dipendenza da altri cibi che, come una droga, ne richiedono il continuo consumo.

## COME SIAMO ARRIVATI A MANGIARE QUELLO CHE MANGIAMO OGGI?

Vi racconterò due brevi storie, la prima narrata da uno scienziato, la seconda da un religioso di fede cristiana.

Il genere umano si origina nell'Africa centrale, sugli altopiani della Rift Valley, ad un migliaio di metri di quota.

Qui il clima era costante tutto l'anno, una sorta di eterna primavera inoltrata, con i meleti che fruttificavano con una produzione scalare di frutti da gennaio a dicembre. Infatti tutte le piante sono potenzialmente dei sempreverdi: la produzione di acido abscissico, che innesca la caduta del fogliame, è patologica e avviene solo in reazione a un clima troppo freddo per la pianta.

I pochissimi resti fossili fanno pensare ai nostri antenati con una vita media lunghissima e senza la necessità di produrre utensili per la caccia, l'agricoltura e la cottura.

Verosimilmente si cibavano direttamente dai meli e vivevano secondo natura, senza alcun motivo per contendersi alcunché.

Il subentrare delle glaciazioni però cambiò tutto: la temperatura si irrigidì, gli uomini si rifugiarono nelle caverne, diventando cavernicoli, e le mele cominciarono a scarseggiare.

Ci fu bisogno di un cibo di emergenza che consentisse di sopravvivere al lungo inverno senza frutta ed i semi furono la scelta obbligata perché di facile coltivazione e conservazione: nacquero agricoltura (semi e verdure), macine e cottura, per poter consumare, frantumandolo e poi cuocendolo, qualcosa che il nostro corpo non era strutturato per digerire.

La cottura consentì anche di cibarsi della carne di altri animali e nacquero la caccia e le armi; l'aggressività umana ebbe inizio.

Il consumo di alimenti non adatti all'uomo provocò le prime malattie e abbassò drasticamente la vita media, come evidenziato dal cospicuo ritrovamento di resti umani intorno ai 20 anni di età con accanto utensili e monili. Per consentire la sopravvivenza della specie, la natura esasperò l'istinto alla riproduzione.

I primi esseri umani, Adamo ed Eva, vivevano beati nel Paradiso Terrestre senza alcun bisogno di lavorare perché si cibavano di frutti – “Paradiso” significa infatti “frutteto”.

Raggiunti i 900 anni di età, assaggiarono il frutto dell'albero “del bene e del male”, il fico: immediatamente conobbero la vergogna e si coprirono con una sua foglia.

[Solo Michelangelo nella Cappella Sistina rappresenta questo episodio utilizzando scrupolosamente un fico, altri pittori preferirono sostituirlo con una mela perché la bellezza di questo frutto ben si addiceva alle loro opere pittoriche]

Cercarono di nascondersi per aver mangiato il frutto dell'albero proibito ma Dio li punì cacciandoli dal Paradiso e costringendoli a coltivare i campi e nutrirsi di quello che avrebbe dato loro la terra, lavorata con il sudore della fronte.

Invecchiarono precocemente e vissero solo altri 50 anni, dando subito vita alla prole in grado di sostituirli.

È sorprendente notare come anche i testi più antichi di tutte le altre culture, orientali ed occidentali, siano concordi nel ritenere che all'inizio dell'esistenza umana ci fu una sorta di “età dell'oro” in cui l'uomo non conosceva guerre, malattie, vecchiaia o morte.

Entrambe queste storie raccontano un evento che cambiò il corso dell'alimentazione umana, un periodo glaciale piuttosto che un allegorico atto di disubbidienza a Dio.

In ogni caso si narra sempre della transizione da un'alimentazione a base di frutta, verosimilmente mele, ad una a base di piante coltivate e, nel primo caso, cacciagione.

Transizione che viene sempre accompagnata da dannazione, lavoro e guerra.

Così siamo arrivati a cibarci come ci cibiamo ai giorni nostri, banalmente tramandando le tradizioni culinarie di generazione in generazione, nonostante oggi non ci sia più ragione per non tornare ad

alimentarci esclusivamente di frutta.

In effetti oggi non solo ne abbiamo la possibilità, ma è anche l'unica alimentazione etica e sostenibile per una popolazione mondiale di 7 miliardi di persone.

Alimentazione che, come suggerito da entrambe le storie, allunga la durata della vita media: nell'ultimo secolo possiamo notare questo dato correlato al crescente consumo di frutta, peraltro ultimamente incentivato anche dal sistema sanitario con il suggerimento di mangiarne almeno 5 porzioni al giorno.

## L'UOMO È AL VERTICE DELL'EVOLUZIONE

L'uomo si trova al vertice dell'evoluzione animale e non ha necessità di predare, e quindi di cibarsi, dei tessuti vitali di altri animali o piante.

La predazione è sconosciuta nelle prime fasi dell'evoluzione animale, tra organismi monocellulari, ed è stata un adattamento caratterizzante rami evolutivi inferiori, anticipata dalla fagocitosi.

Queste deviazioni hanno sviluppato carnivori con un apparato digerente in grado di mangiare altri animali ed erbivori/semivivori con caratteristiche tali da non risentire delle sostanze tossiche che le piante mettono nella loro struttura e nei loro semi, al fine di sopravvivere all'aggressione degli animali e salvare i loro cuccioli.

Diversamente l'uomo è l'espressione della storia della coevoluzione più perfezionata tra animali e piante, infatti nel caso dei primati esclusivamente fruttivori la pianta provvede ai bisogni nutrizionali dell'animale con il frutto e l'animale ai bisogni riproduttivi della pianta, allontanando i semi dalla stessa e consentendo quindi la loro germinazione (disseminazioni zoocore epizoa ed endozoa).

Il frutto è definitivamente l'unica struttura con la precisa funzione biologica di essere mangiato.

Inoltre, si precisa che il frutto è anche l'unica struttura cellulare macroscopica non vivente: fino alla maturazione, quando i cloroplasti diventano cromoplasti per attirare gli animali con il loro colore, si accresce con la luce ed il flusso di nutrienti provenienti dal picciolo; poi, al completamento di questo “sacchetto nutrizionale”, si interrompe persino il flusso monodirezionale.

## I BISOGNI NUTRIZIONALI DELL'ESSERE UMANO

La medicina ha studiato i fabbisogni dell'uomo in termini nutrizionali come conseguenza del consumo delle singole sostanze e, negli esami, controlla che ognuna di queste sia presente in una quantità ritenuta “normale”.

Il fatto è che questa “normalità” è calcolata sulla base delle attuali conoscenze scientifiche e sul metabolismo medio dell'uomo moderno, il cui corpo è stato abituato dalla nascita a consumare carburante “da situazione di emergenza”, come se non fosse disponibile quello corretto.

In pratica studiamo la correlazione tra le mancanze e/o gli abusi delle singole sostanze che ingeriamo e le conseguenze che questi hanno su un corpo completamente in stato di equilibrio.

Non c'è assolutamente nulla di male nel procedere in questo modo, semplicemente così facendo possiamo però solo raggiungere il traguardo che già conosciamo: la “normalità” a cui siamo abituati o forse qualche piccolo miglioramento in termini di benessere e longevità, quello che sta succedendo poco alla volta nelle ultime decine di anni.

In altre parole, possiamo dire che i fabbisogni nutrizionali studiati sono assolutamente corretti e reali, ma per un corpo il cui motore mostra consumi esagerati a fronte di un carburante sbagliato.

Parleremo quindi di “bisogni nutrizionali indotti”, reali ma “indotti” dall'attuale alimentazione.

L'esempio più semplice è quello del fabbisogno proteico.

Fino a qualche anno fa si stimava che l'apporto proteico dovesse aggirarsi intorno all'8% del peso

del cibo ingerito, studi più recenti hanno dimezzato questa percentuale mettendo in evidenza una chiara correlazione tra quello che oggi è considerato un eccesso proteico e le malattie cronicodegenerative. Ad oggi viene sconsigliato assumere proteine di origine animale oltre il 3% ma comunque un 4% di proteine complessivo si ritiene un fabbisogno reale.

È assolutamente reale, ma solo fintanto che manteniamo un regime alimentare prevalentemente acido (pH inferiore al fisiologico 7,41 a cui deve trovarsi il sangue), come quello dell'uomo moderno: gli ioni positivi “rubano” elettroni alle proteine già presenti nell'organismo, distruggendole e richiedendo l'apporto di nuovo materiale proteico. Diversamente un corpo che ha raggiunto le dimensioni adulte non ha quasi nessun bisogno di nuovi mattoni da costruzione, ad eccezione del minimo richiesto per il ricambio cellulare.

L'acidosi distrugge letteralmente il nostro corpo dall'interno, consumandone le strutture, e la conseguente necessaria iperproteosi aumenta enormemente i rischi di errori di trascrizione genetica, nel corso di una innaturalmente continua sintesi proteica.

Il fabbisogno proteico è anche facilmente ricavabile dall'osservazione della percentuale proteica nel latte materno, il momento in cui il cucciolo richiede la massima quantità di proteine per poter crescere.

In effetti, la natura nutre ogni animale con un latte che lo prepara alla sua futura alimentazione: nelle specie animali che mangeranno carne, si riscontra mediamente un latte materno con il 9,7% di proteine; mentre la media mondiale tra gli erbivori è del 4,7%, quella che poi troveranno nell'erba.

Osservando il latte materno umano, la media di proteine sull'intero periodo dell'allattamento è dello 0,8% e, come in tutti gli animali, è a decrescere, man mano che lo sviluppo del bambino rallenta: al momento dello svezzamento il latte materno umano contiene solo lo 0,38% di proteine, predisponendo ad una futura alimentazione con un apporto proteico inferiore a questa percentuale, praticamente quasi nullo, come disponibile solo nella frutta.

Occorre però precisare che persino la frutta contiene mediamente troppe proteine per l'essere umano adulto, l'1,7%, mentre la mela ha una media proteica dello 0,26%, e che questa osservazione esclude, tra i cibi adatti all'uomo, anche quelli abitualmente consumati dai vegani: i semi (legumi, cereali e semi oleosi) hanno una media dell'8% e le verdure del 2,7%.

Analogamente si potrebbe ragionare sugli indotti fabbisogni lipidico, glucidico, vitaminico, minerale, idrico o calorico.

Ad esempio, con riferimento a quest'ultimo, si stima che delle 2.000 calorie ingerite ogni giorno, ben 1.800 siano utilizzate esclusivamente per digerire i “cibi” che mangiamo, un lavoro quotidiano immenso che logora anzitempo il nostro meraviglioso corpo.

## IL PERCORSO DI PERFEZIONAMENTO ALIMENTARE

Il suggerito percorso di Perfezionamento Alimentare conduce gradualmente da “mangiare un po' di tutto” ad un'alimentazione fruttariana e poi, eventualmente, melariana.

L'idea di base è cominciare ripulendo la colazione da ogni tossina, cibarsi a pranzo con alimenti non troppo tossici e riservare alla cena il proprio percorso di perfezionamento da onnivoro a fruttivoro, con l'attenzione che quest'ultimo pasto della giornata sia comunque sempre alcalinizzante.

Questo si traduce nel mangiare fin da subito solo da una a tre mele per colazione, consumare a sazietà tre tipi di frutta dolce a pranzo (evitando la frutta acida) e permettersi per cena quanto concesso dalla fase in cui ci si trova. Nulla deve essere mangiato al di fuori dei pasti, per nessuna ragione.

Le varie fasi della cena transitano da un atteggiamento onnivoriano, a vegetariano, a vegano, a vegano-crudista, a fruttariano; per terminare con la definitiva alimentazione melariana.

Progressivamente si eliminano quindi gli alimenti nel loro ordine di tossicità: carne, pesce, uova, derivati del latte, latte, miele (sempre cibo per lattanti, ma di insetti), legumi, cereali, semi oleosi, semi germinati, funghi, germogli, radici, fusti, foglie, fiori, frutta acida, frutta essiccata dolce, frutta

essiccata ortaggio, frutta ortaggio, frutta grassa, frutta dolce e mele (verde, gialla, rossa).  
La banana, pesante la sera in tutte le fasi pre-fruttariane, deve essere consumata invece esclusivamente a cena dai fruttariani.

Questo schema rispecchia peraltro il ciclo trofo-fisiologico circadiano, rispettando la fase catabolica di eliminazione dei residui metabolici della sera precedente che caratterizza il primo mattino, quella anabolica di combustione, in cui l'organismo assimila il nutrimento assunto il giorno prima, e quella trofica della fine della giornata, in cui il corpo è predisposto a mangiare.

Una nota a parte merita la pratica del digiuno.

Molti nutrizionisti considerano il digiuno disintossicante e lo consigliano con regolare periodicità, sostenendo che eventuali malesseri del digiunante siano solo sintomo di un organismo in fase di depurazione.

Durante il digiuno l'organismo, in mancanza di nuovo carburante, consuma grasso e tessuti in cui ha accumulato nel tempo i rifiuti tossici e ne riversa improvvisamente tutta la tossicità nel sangue.

In questo senso è scorretto chiamare questo processo “disintossicazione” perché è una vera e propria “intossicazione” posticipata all'assunzione delle tossine; una disintossicazione infatti per definizione è asintomatica e a pH neutro, l'esatto opposto di quella scatenata dal digiuno.

L'unica disintossicazione è quindi possibile attraverso un'alimentazione melariana; infatti anche in natura si possono osservare gli animali guarire cibandosi del loro cibo specie-specifico (o di qualcosa a minor tossicità, ad esempio erba per i carnivori), nessuno di loro digiuna in caso di malattia.

## LA FRUTTA

Possiamo distinguere tra diverse tipologie di frutta: frutta dolce, frutta grassa, frutta ortaggio, frutta acida.

La frutta dolce è quella comunemente considerata frutta, con l'esclusione della frutta acida di cui parleremo più avanti: meloni, pere, pesche, angurie, albicocche, fragole, frutti di bosco in genere, prugne, ciliege, nespole, cachi, fichi, mango, papaia, banane...

Per frutta grassa si intendono avocado e olive.

Mentre la frutta ortaggio è quella coltivata nell'orto, spesso confusa con la verdura. È tecnicamente frutta l'ingrossamento dell'ovario (o del ricettacolo) di un fiore, con i semi all'interno: pomodori, cetrioli, zucchine, peperoni, melanzane e zucca.

Diversamente nell'orto troviamo anche radici (carota, patata...), fusti (sedano...), foglie (insalata...) e fiori (cavolfiori...); mentre chiamiamo “frutta secca” anche ciò che in realtà sono semi (noci, mandorle, nocciole, castagne, noci di cocco...). È evidente che il seme ha una funzione biologica riproduttiva e non nutrizionale e che quindi non è adatto al consumo alimentare, altrettanto evidente è l'insensatezza di cibarsi di parti della stessa pianta, consuetudine messa in atto nell'onnivorismo vegetale di vegetariani e vegani.

Una considerazione a parte merita la frutta acida: agrumi (limoni, arance, pompelmi, mandarini, mapo...), kiwi ed ananas.

L'acidosi direttamente indotta nel corpo umano da questa frutta, contrariamente a quanto si pensava, è assolutamente devastante e motivo del fallimento di molte diete fruttariane, con conseguente eccessivo dimagrimento per distruzione delle strutture collageniche.

Sono semplicemente cibi che la natura ha predisposto per altri animali e che l'uomo ha forzatamente introdotto nella sua alimentazione.

Ad esempio l'arancia è un frutto asiatico, da sempre consumato, nel luogo d'origine, da uccelli, serpenti ed elefanti. L'uomo ne faceva uso solo a scopo ornamentale e per la preparazione di essenze profumate; infatti le culture ajurveda indiana, del taoismo cinese e della macrobiotica giapponese concordano sulla tossicità di questo frutto.

Nonostante la natura spinosa dell'albero dell'arancio ne scoraggi anche il semplice avvicinarsi, a differenza degli animali per i quali il frutto è biologicamente adatto, l'uomo l'ha introdotto in Europa intorno al 1850, incrociandolo oltre 250 volte per renderlo commestibile.

Il consumo di arance provoca una forte acidificazione del sangue con conseguente usura proteica, anemia e carenza di vitamina B12 (utilizzata appunto nella sintesi proteica), deperimento organico (induce una carenza di vitamina C superiore all'apporto, fisiologia analoga a quella del calcio nell'assunzione di latte bovino) e una grave decalcificazione ossea e dentale.

## LA MELA

Alla fine del percorso di Perfezionamento Alimentare ci si ritrova malivori, si mangiano cioè solo mele.

Ci si potrebbe però chiedere perché si consideri proprio la mela il frutto specie-specifico per l'essere umano; possono essere addotte diverse motivazioni, anche a dimostrazione della presunta potenza salutistica e terapeutica della mela, in particolare di quella rossa.

Frutto antichissimo, la mela ben rappresenta la coevoluzione tra albero fruttifero in genere e primate fruttivoro con struttura corporea arboricola (evoluzione dei primati frugivori, che si cibano anche delle parti tenere dei vegetali) in quanto è in perfetto accordo con il principio della minima energia.

Inoltre, tra tutti i frutti di dimensione e collocazione sulla struttura arborea appropriate per essere colti dall'uomo, la mela è l'unico con una struttura completamente edibile (compresa la buccia) e sufficientemente rigida al morso umano. Fra l'altro ha i semi collocati in modo da non danneggiare la dentatura dell'uomo, che può tranquillamente consumarla senza l'utilizzo di utensili.

Oltretutto la mela è l'unico frutto con una media proteica che “prosegue” il decrescere proteico dell'allattamento materno umano (0,26%) e contiene un'incredibile quantità di sostanze molto utili, tra cui polifenoli, pectina e acido malico.

Tra tutte le varietà di mela oggi esistenti sul pianeta Terra, le analisi chimiche suggeriscono in particolare il consumo delle rosse Stark perché contengono l'esatta percentuale di acqua di un organismo umano disintossicato (88%) e la minor quantità di proteine in assoluto (0,17%).

Inoltre, tra tutte le mele, la Stark ha la massima quantità di fruttosio rispetto al glucosio (92%) ed il fruttosio è l'unico zucchero in grado di trasformarsi direttamente in piruvato, molecola utilizzata dai mitocondri di ogni cellula del nostro corpo, per produrre energia nell'ambito del ciclo di Krebs.

## NON È NORMALE

Come il protagonista del breve racconto con cui si apre questo libro, noi tutti oggi viviamo una vita nell'ambito di quella che consideriamo la “normalità”, perché del tutto simile a quella delle altre persone che abitano la Terra e delle generazioni che le hanno precedute.

Per noi è normale vivere al più un centinaio di anni; prima afflitti dalle malattie dell'infanzia, quindi da quelle stagionali da raffreddamento e dalle patologie della società moderna, per poi affrontare la senilità confrontandosi con le malattie della terza età.

Per noi è normale soffrire di allergie ed intolleranze a quello che mangiamo, riconoscere varie debolezze familiari ed imbottirci di farmaci per alleviare i sintomi di tutto ciò.

Per noi è normale che, con il passare degli anni, il nostro corpo deperisca e si deformi, nei lineamenti del volto come nella sua struttura complessiva.

Per noi è normale che la nostra pelle debba essere continuamente idratata e cosparsa di creme protettive prima di una prolungata esposizione al sole affinché non si scotti.

Per noi è normale avere urine e feci maleodoranti e che sporcano al loro passaggio, dimenticando che l'intestino ha appena finito di riassorbire il nutrimento proprio da lì e che nessun animale sente la necessità di pulirsi dopo aver fatto “i propri bisogni”.

Per noi è normale una situazione di costipazione cronica, senza la regolarità di 2 o 3 movimenti intestinali corrispondenti ai pasti principali assunti il giorno precedente che completano il loro percorso attraverso l'apparato digerente.

Per noi è normale che i nostri denti si ricoprano di placca e tartaro, a conseguenza di quello che abbiamo mangiato, e doverci preoccupare della nostra igiene orale, nonché frequentare periodicamente un dentista che ne limiti il degrado.

Per noi è normale dover lavare spesso i nostri vestiti perché si sporcano al contatto con la nostra pelle che suda tanto facilmente e deve essere quotidianamente pulita.

Per noi è normale, anzi i medici ormai lo consigliano, bere oltre un litro di acqua al giorno per idratare e rendere il più assimilabile possibile “cibi” con una percentuale d'acqua inferiore al 5% (contro l'80% della frutta), mentre gli altri primati non bevono praticamente mai.

Per noi è normale doverci preoccupare di mantenere un'alimentazione bilanciata ed integrarla all'occorrenza con ciò che manca.

Per noi è normale avere un aspetto “arrotondato” da uno strato di grasso più o meno spesso, pur riconoscendo istintivamente la bellezza delle fasce muscolari in evidenza di un cavallo.

Per noi è normale vivere in un clima extratropicale caratterizzato da cambiamenti stagionali senza soffrire eccessivamente il freddo con un minimo di abbigliamento, mentre l'origine dell'uomo è in un ecosistema con una temperatura costante tutto l'anno intorno ai 24 gradi.

Per noi è normale mostrare aggressività con i nostri simili per difendere i nostri interessi; nonché avere una vera dipendenza dall'interesse per l'altro sesso durante tutto l'anno, anziché solo nel periodo primaverile.

Per noi è normale che la maggior parte della popolazione mondiale soffra la fame, dal momento che il nostro regime alimentare da presunti onnivori richiederebbe 7 pianeti Terra per sfamare tutti (comunque “5 Terre” sarebbero necessarie anche se la popolazione mondiale fosse interamente vegano-crudista).

Per noi è normale il dilagare di guerre locali nei Paesi del terzo mondo a conseguenza del loro stato di malnutrizione, e non portiamo avanti la doverosa ricerca scientifica che consenta di educarci tutti ad un'alimentazione diversa che non richieda tante risorse e punti invece sul rallentamento del metabolismo a livelli fisiologicamente compatibili con un'alimentazione adatta all'uomo.

Bene, voglio che sappiate che tutto questo non è assolutamente normale.

Voglio che sappiate che tutto questo è semplice conseguenza del fatto che mettete in bocca “un po' di tutto”, fornendo a quella macchina meravigliosa che è il Vostro corpo un carburante diverso da quello per cui è stato progettato, e che per questa ragione dapprima manifesta disturbi, poi si ammala e quindi muore anzitempo.

Ma voglio soprattutto che sappiate che potete tornare progressivamente ad alimentarVi con l'unico cibo che il Vostro corpo è in grado di assimilare correttamente, le mele, regalandoVi una meravigliosa e lunga vita di benessere.

## UN CAMBIAMENTO IMPEGNATIVO

Optare per un'alimentazione monotrofica, a base cioè di un unico cibo, è una scelta impegnativa che richiede forza di volontà e costanza. Sia che si scelga un regime fruttariano, sia uno più restrittivo malivoro (dimostratosi l'unico monotrofismo sostenibile a lungo termine).

Dovrete confrontarVi con tutte le persone preoccupate per la Vostra salute che, supportate da una classe medica assolutamente impreparata sull'argomento, considereranno i Vostri pasti insufficienti e incompleti dal punto di vista nutrizionale.

Inoltre dovrete affrontare un crescente desiderio per tutto quanto non mangiate più, primi tra tutti gli amidi cotti: pane, pasta e pizza.

Non cercate di convincere chi, in assoluta buona fede, riterrà siate impazziti; né preoccupateVi per il fisiologico calo di peso: le tabelle peso/altezza non sono studiate per un'alimentazione fruttariana.

Il cambiamento alimentare, che deve essere assolutamente graduale e non presentare alcun disturbo, deve essere accompagnato da un profondo cambiamento mentale.

Una dieta “varia e bilanciata” consente effettivamente di non andare incontro a deficienze, ma Vi mantiene nel mondo che conoscete, con tutti i suoi limiti.

Dovete invece sganciarVi dalla mentalità di chi si interroga sul fatto che i suoi bisogni nutrizionali siano completamente soddisfatti e passare a considerare ogni cosa diversa da una mela come un cibo non adatto per l'essere umano, una droga della quale sentite il richiamo, con un grado di tossicità crescente: altra frutta, verdure, semi, latticini, carne.