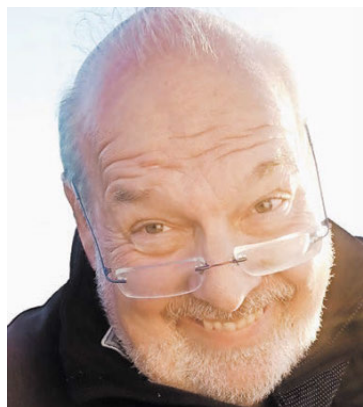


Il celebre esperto alimentare Udo Pollmer sul tema del sale

Risparmiare sul sale può essere un danno vitale

La propaganda lanciata dalla Confederazione per diminuire il consumo di sale ha conseguenze gravi e può essere dannoso per la nostra vita. Nel seguente articolo, il noto esperto di nutrizione, il tedesco Udo Pollmer, noto anche come «anarchico della cultura alimentare», ci spiega alcune cose interessanti.



Udo Pollmer, giornalista scientifico e consulente aziendale.

Ai naturopati e ai medici alternativi piace giustificare la loro terapia con il fatto che già ai tempi si praticava questo metodo. Erbe velenose, conoscenze sulla guarigione dimenticate e pii detti non sono in alcun modo inferiori alla «medicina dell'apparato». È giunto il momento di rendere omaggio a un rimedio che ha goduto della massima stima per migliaia di anni ed è stato screditato solo da uno svizzero 100 anni fa: il sale.

I peccati alimentari

Da dove viene il disprezzo? Questo ha a che fare con la visione del mondo della medicina che ha sempre ritenuto che le malattie fossero causate da cattiva condotta. Oggi, invece, i peccati alimentari ci portano dritti alla rovina. La Svizzera era una roccaforte di questo pensiero: nel 1761 il medico Samuel Auguste Tissot aveva sollevato la questione dell'onanismo, le cui conseguenze non sarebbero state in alcun modo inferiori alla sifilide. Un secolo e mezzo dopo il collega Max Bircher-Benner voltò le spalle a questo mondo di idee e rivolse la sua attenzione all'intestino.

Dipendenza dal sale

Bircher diceva che il sale creava una dipendenza più forte del tabacco

(lui era un accanito fumatore), visto che neanche gli animali mangiavano il sale e i cannibali rifiutavano la carne bianca degli umani.

Importanti pietre saline

Con un po' di sensibilità e logica, Bircher avrebbe dovuto capire che il sale è essenziale per tutti, come l'aria da respirare o l'acqua per la nostra sete. Purtroppo i medici di quei tempi non ne volevano sapere della biologia. Ogni guardia forestale e contadino sa, quanto sono importanti le pietre saline da leccare per gli animali. Se gli vengono offerte le pietre saline ad libitum, crescono meglio, sono più attivi, più sani e più fertili. In natura gli animali si spostano per vari chilometri per trovare del sale. L'antilope cerca il sale nelle grotte anche rischiando di essere mangiata da un nemico. Gli elefanti fanno dei buchi profondi nel fango per arrivare alla terra salata. L'alce va fino al mare per mangiare le alghe salate. I gorilla adorano il legno marcio, perché sulla sua superficie si forma un fungo salato.

L'effetto reale sulla pressione sanguigna

Grazie al Professor Klaus Stumpe (Bonn) e il suo collega Friedrich Luft (Berlino), conosciamo l'effetto sulla pressione sanguigna. Se la riserva di sale diminuisce, non cambia nulla per due terzi dei tedeschi. Nel terzo rimanente, la metà reagisce all'assenza di sale abbassando la pressione sanguigna, e nell'altra metà si alza. E in Svizzera? Ovviamente nessuno è mai stato interessato a tali dettagli.

Riduzione di sale, riduzione dell'aspettativa di vita

Che il sale è importante lo si sa da tanto tempo. Con una riduzione del sale si diminuisce l'aspettativa della vita, se aumentiamo il consumo guadagniamo in vitalità e vita. Per

noi esseri umani non è diverso, lo conferma ogni contadino e guardia forestale. Un grande esempio è uno studio a Londra con 3000 partecipanti, tutti uomini ed un'età avanzata. Loro hanno partecipato per undici anni a questo esperimento. Il risultato: meno sodio si trova nel sangue, più aumentano infarti e ictus. Si dice che anche i livelli di sodio «normali» erano associati ad un rischio maggiore se si trovavano nell'intervallo di normalità inferiore (135 mmol/l). Quasi il doppio delle persone morte rispetto al valore medio (140 mmol/l). Anche in Corea si è potuto sviluppare lo stesso studio con i medesimi risultati.

La scarsità di sale porta alla morte

È pericoloso nutrirsi di poco sale e contemporaneamente bere molto. Questo porta spesso ad una iponatriemia (avvelenamento dell'acqua). Spesso nei bambini, può essere fatale. I reni hanno bisogno del sale per poter espellere l'acqua. Se si continua a speculare sul sale si può rischiare di andare incontro ad edemi polmonari e cerebrali con conse-

guenze letali. Il sale abbondante sviluppa solamente la sete ma bevendo il sodio, resta nel sangue ad un livello normale.

Riduzione di sale nel pane

La riduzione di sale nel pane sta allontanando la gente dal consumo dello stesso e non soddisfa il bisogno fisiologico. Si cerca di motivare che nell'Europa meridionale il pane è fatto con poco sale. Questo avviene perché in questi paesi si consumano molti altri cibi già ricchi di sale.

Rinuncia al sale e gli effetti collaterali

Perché allora la rinuncia al sale viene propagandata ancora oggi ovunque? Forse gli effetti collaterali ci aiuteranno a capire meglio: il colesterolo LDL aumenta significativamente con gli alimenti a basso contenuto di sale. Aumenta la resistenza all'insulina, segno di diabete. Anche i livelli di acido urico, che sono considerati come marcatori di gotta, sono in aumento.

Udo Pollmer/ap

Carenza di iodio in Germania

Gli scienziati chiedono più sale iodato da cucina

Gli scienziati del gruppo di lavoro sulla carenza di iodio, dichiarano che la Germania ne ha una carenza e ne individuano la causa nella bassa percentuale di sale iodato da cucina.

Secondo l'Allgemeine Bäcker-Zeitung (AZB), gli scienziati fanno riferimento ai risultati attuali del monitoraggio dello iodio su uno studio sulla salute di bambini e adolescenti. Secondo lo studio, l'escre-

zione media di iodio è di 88,8 microgrammi per litro di urina, che corrisponde ad una lieve carenza di iodio secondo i criteri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il 58% ca. dei bambini e degli adolescenti, sono stati colpiti da carenza di iodio. Una delle cause sarebbe la bassa percentuale di sale iodato da cucina negli alimenti preparati.

cv/sf