

Intolleranze alimentari

Oggi si parla sempre più d'intolleranze alimentari, termini relativamente nuovi, prima si parlava solo d'allergie. Una delle definizioni d'allergia è quella di definirla una risposta "esagerata" dell'organismo ad attacchi esterni.

I sintomi sono simili, nelle intolleranze sono inferiori, più attenuati, non riscontrandone prove certe nei normali test allergologici, per la medicina allopatrica non "esistono" perché non dimostrabili, la diagnosi è solo clinica, riferita esclusivamente dai disagi del paziente.

Mangiando i prodotti della propria terra nelle stagioni in cui crescono si è aderenti alle leggi dell'eugenismo* taoista.

Nelle regioni nord-ovest d'Italia la base dell'alimentazione era costituita dal riso, in quelle del nord-est dal mais, la polenta era tutta i giorni in tavola, al sud la faceva da padrone il grano, pasta e pane erano e ne sono ancora oggi l'identificativo alimentare.

Sono un uomo del sud perciò la pasta è iscritta nel mio DNA in modo indelebile, ho mangiato pane e pasta tutti i giorni per gran parte della mia vita. Il mio lavoro mi porta a viaggiare ed alimentarmi in maniera differente rispetto ai primi anni della mia esistenza. Mangio con piacere e vado alla ricerca dei piatti delle cucine di tutto il mondo, unica limitazione è che sono vegetariano da più di trenta anni, secondo le statistiche dovrei essere morto, forse lo sono ma non ne sono consapevole, una cosa è certa sono donatore di sangue da lunga data, e dopo qualche giorno la scadenza canonica dei tre mesi tra una donazione e l'altra se non mi presento al centro raccolta sangue mi telefonano. Non mi sono mai ammalato, non ho mai avuto la febbre, non ho mai avuto bisogno di farmaci, non ho mai perso un giorno di scuola o di lavoro per malattia e vi assicuro che non sono vissuto sotto una campana di vetro.

Ho lavorato dieci anni in ospedale a contatto con malati infettivi e contagiosi, ho lavorato quasi due anni nella foresta amazzonica con gli indios nutren-

domi come loro, sono stato in India via terra...

Oggi se mangio pane, pasta, pizza per qualche giorno consecutivo mi si gonfia l'addome, intolleranze alimentari!

Sono incazzato nero! Verde di rabbia! Rosso per l'ira!

Non sono ammalato, non mi sento e non voglio sentirmi ammalato.

Il mese d'agosto l'ho trascorso in Ecuador mangiando cose completamente diverse da quelle che mangio in Italia, prodotti tipici, frutta tropicale dalle forme, colori e profumi senza eguali, cucina della sierra elaborata per l'occasione perché ospite. Non mi sono contenuto nelle quantità e nelle scelte, ho approfittato dell'occasione, in un mese ho perso la pancetta e tre chili, mi sono asciugato, sgonfiato, mi sono sentito un leone. Pochi giorni dopo il rientro in Italia partecipando alla vacanza studio, corso residenziale estivo dello Zu Center, ho sentito su di me l'effetto della pasta italiana. Non sono ammalato, però percepisco che mangiare la pasta non mi fa sentire bene come sono abituato a sentirmi.

Spaghetti e maccheroni sono iscritti nel mio DNA di terrone, cosa sta avvenendo dunque nel mio organismo? Perché denuncia disagi, seppur lievi d'intolleranza a un alimento che per anni è stato la base della mia alimentazione?

Considerando le costanti e le variabili, l'organismo mi sta dando delle indicazioni di difesa, si sta ribellando ad un pane, ad una pasta, che non sono più quelli di una volta, probabilmente si sta difendendo dagli organismi geneticamente modificati, OGM, che c'impongono per risolvere il problema della fame nel mondo!

Abbiamo da anni dei fermenti lattici vivi che utilizziamo per fare lo yogurt in casa. La prima volta li ponemmo nel latte fresco, ma non divenne yogurt, aspettammo giorni, sperimentammo differenti temperature e luoghi della casa, niente, lo yogurt oggi l'otteniamo solo con il latte a lunga conservazione.

Mia moglie in un'occasione volle preparare una torta "povera", quelle che una volta si preparavano in casa riciclando il restante dei poveri pasti. Ingredienti base pane raffermo e latte acido. Comprammo il pane per farlo seccare e il miglior latte fresco della Centrale del Latte di Milano per farlo andare a male, renderlo acido, (sigh!) contraddizioni d'oggi, ma ridiamoci un po' su, siamo figli del nostro tempo. Abbiamo tenuto il latte aperto fuori del frigo per farlo fermentare, il giorno dopo con gran sorpresa ci si siamo accorti che il latte benché fuori del frigo non aveva acquisito il caratteristico odore di rancido, abbiamo aspettato ancora due giorni, il latte "fresco" rimaneva tale, era inverno e ponemmo la tazza con il suo contenuto sopra il termosifone ancora due giorni... la torta di pane con il latte acido non l'abbiamo mangiata...

Baldassarre

*Eugenismo = Studio per il miglioramento genetico di una razza, specialmente quell'umana.