

I quattro veleni bianchi e le possibili alternative

“Naturium” ospita la dottoressa Valentina Mazzuca

Tornano gli appuntamenti culturali di “Naturium”, il progetto che promuove l'alimentazione sana e naturale nella nostra regione. Prima tappa domani (venerdì 11 dicembre) alle ore 18 a Rende (Cs) dove presso il centro commerciale “Marconi” si parlerà dei cosiddetti “4 veleni bianchi”: sale, zucchero, farine raffinate, latte. Un primo incontro che, poi, toccherà anche le altre sedi del progetto culturale, tra le province di Cosenza e Catanzaro. Relazionerà la dottoressa Valentina Mazzuca, biologa nutrizionista e presidente dell'associazione Ganesha. A seguire, una ricca



degustazione gratuita di prodotto bio e vegan verrà offerta a tutti i partecipanti. Ma cosa c'è di vero dietro il monito lanciato contro questi quattro alimenti? “Ne discuteremo in maniera scientifica e chiara, approfondendo insieme le tematiche dell'incontro” anticipa la dottoressa

Mazzuca. Un tema molto importante da approfondire sarà, sicuramente, quello connesso ai rischi della lavorazione industriale dei prodotti. Lo zucchero bianco, ad esempio, viene “raffinato” perché non si trova in natura così candido. Ma, per renderlo tale, viene sottoposto a una specifica procedura di natura chimica. Anche il sale che conosciamo oggi ha molto poco di naturale, perché viene trattato industrialmente per conferirgli consistenza, resistenza all'umidità e colore, con l'aggiunta di sostanze chimiche. Passiamo poi al latte, le cui qualità organolettiche naturali subiscono molteplici alterazioni: pastorizzazione, scrematura, aggiunta di vitamine, trattamenti per la lunga conservazione. Per non parlare dei sistemi intensivi di allevamento delle mucche, spesso costrette a una superproduzione “aiutata” da ormoni e antibiotici. Infine, la farina bianca, ottenuta con una macinazione che prevede l'eliminazione della crusca, la quale contiene fibre e vitamine del gruppo “B”, e del germe contenente gli oli polinsaturi (quelli buoni) oltre ad altre vitamine e minerali. Ma le alternative ai prodotti industriali ci sono? Ebbene, sì! Il caso più

comune è quello della farina: si può usare quella integrale di origine biologica con i relativi derivati. L'alternativa al latte industriale è, invece, il latte crudo, reperibile presso allevatori locali che hanno scelto di seguire un protocollo biologico. Per venir fuori dall'abuso di sale, responsabile delle più importanti malattie dell'apparato cardiocircolatorio, meglio seguire una dieta equilibrata con tanta frutta e verdura. Quanto allo zucchero, si può facilmente introdurre nell'organismo attraverso alimenti naturali, come la frutta, e può essere sostituito dal miele e dallo zucchero di canna. Insomma, tante le strade da seguire e tanti gli argomenti di discussione sul tavolo del venerdì culturale di "Naturium".