

UN MONDO DI "BUFALE"



Gli alleati occulti nel formaggio

di Nicoletta Murru

Da sempre rei di essere troppo esuberanti in colesterolo e lipidi, i formaggi sono spesso i primi esclusi nel momento in cui, per esigenze terapeutiche o meramente estetiche, ci si sottopone ad a un regime di controllo delle calorie, regime che spesso prevede la sostituzione di alimenti naturalmente fermentati con omologhi industriali più facilmente standardizzabili sotto il profilo nutrizionale: bresaola invece di salame; formaggio tipo cheddar in luogo di mozzarella, gallette di riso invece di pane casereccio, ecc. ecc. Perdiamo peso - è vero - ma ciò che ci sfugge è che, come sempre in comunione con noi - perde peso anche il microbiota intestinale: il nostro alleato occulto dal primo vagito.



Recentemente un gruppo di ricercatori spagnoli ha pubblicato una ricerca pionieristica che mette inequivocabilmente in risalto l'impatto che gli alimenti naturalmente fermentati esercitano nella conservazione di uno stato di salute nell'uomo. Trenta volontari sani venivano sottoposti ad una dieta perfettamente equilibrata, ma dalla quale veniva rimosso ogni tipo di alimento fermentato. La deprivazione si traduceva in una significativa riduzione dei lattobacilli e del tenore in acidi grassi a corta catena nelle feci. Inoltre, dopo solo due settimane, si assisteva a una diminuzione dell'attività fagocitaria nei leucociti: in altri termini la deprivazione dietetica di cibi fermentati, si traduceva in una riduzione della risposta immunitaria. Da allora numerosi studi hanno cercato di individuare un potenziale nesso di causalità tra consumo di ali-

menti fermentati tradizionali e rischio di malattie croniche, con esiti talora contraddittori. Secondo alcuni autori, ad esempio, un'elevata assunzione di prodotti lattiero-caseari fermentati si associa ad una diminuzione del rischio di cancro, mentre secondo altri la correlazione è debole o addirittura nulla. Recentemente, dall'analisi e rielaborazione dei numerosi metadati sperimentali depositati nei più comuni database scientifici,

è emersa una significativa correlazione tra riduzione del rischio di cancro e assunzione di derivati lattiero-caseari fermentati. In particolare, il regolare consumo di prodotti fermentati a base di latte sembra essere in grado di ridurre considerevolmente l'incidenza del cancro alla vescica, all'esofago e al colon-retto.

Proprio quest'anno un lavoro di rassegna, ancora una volta ad opera di autori Spagnoli, ha evidenziato come il consumo di formaggio, indipendentemente dal contenuto in acidi grassi saturi, non predispone all'atteso incremento del livello di colesterolemico, ma che è piuttosto vero il contrario: le persone che consumano formaggi tradizionali hanno un più basso rischio di infarto e patologie cardiovascolari. A questo punto, per me tanto basta: viva il pecorino, viva la tradizione!

Fonte: Fermented dairy foods rich in probiotics and cardiometabolic risk factors: a narrative review from prospective cohort studies. Judit Companys, Anna Pedret, Rosa M Valls, Rosa Solà & Vicente Pascual Critical Reviews in Food Science and Nutrition; Maggio 2020

è emersa una significativa correlazione tra riduzione del rischio di cancro e assunzione di derivati lattiero-caseari fermentati.

Einstein, le api e la fine del mondo!

di Paola Maiolino e Karen Power

“Se l’ape scomparisse dalla faccia della terra, all’uomo non resterebbero che quattro anni di vita”.

L’affermazione, erroneamente attribuita al celebre scienziato Albert Einstein, fece la sua comparsa, per la prima volta, nel 1994 in un volantino distribuito a Bruxelles dall’Unione Nazionale Apicoltori francesi, per manifestare alle Autorità comunitarie lo stato di disagio dell’apicoltura. Nonostante l’attribuzione di questa frase ad Einstein sia stata ufficialmente smentita, continua ad essere utilizzata dai media per evidenziare le difficili condizioni in cui verte il mondo apistico e le conseguenze della eventuale scomparsa di questi indispensabili animali.

L’ape domestica (*Apis mellifera*) è principalmente conosciuta per i suoi prodotti, fra tutti il miele, mentre meno noto è il ruolo fondamentale che svolge in quanto insetto pronube.

Data la sua distribuzione mondiale e la varietà di specie floreali, coltivate e spontanee, che è in grado di impollinare, l’A. mellifera può essere considerata tra le più importanti specie di insetti pronubi. Non bisogna tuttavia dimenticare il decisivo contributo apportato dagli altri insetti impollinatori, sia selvatici che domestici (bombi, farfalle e vespe); si stima infatti che circa l’80% del cibo presente sulle nostre tavole derivi in maniera diretta o indiretta dalla loro azione. Negli ultimi anni, il numero e la diversità di questi insetti, si è drasticamente ridotto e molti di questi rischiano di scomparire, mettendo a rischio la biodiversità e l’e-

quilibrio ecosistemico che da essi dipende. Ad oggi non è stata identificata un’ unica causa per tale declino, ma sembra che sia dovuto all’ azione concomitante di più fattori quali il diffondersi di patologie, l’ indiscriminato utilizzo di pesticidi, i cambiamenti climatici, la diffusione di monoculture e la riduzione degli habitat naturali.

Benché sia vero, quindi, che l’ape domestica ha visto ridurre il numero degli esemplari appartenenti alla propria specie, è anche vero che, contrariamente ad altre specie (api selvatiche e farfalle), non è “a rischio di estinzione”.

Questo però non deve esonerarci dal continuare a studiare le cause, le conse-

guenze e le possibili soluzioni da attuare per rispondere alla grave crisi che le api e gli altri insetti impollinatori si trovano oggi ad affrontare.



Se l’ape scomparisse dalla faccia della terra, all’uomo non resterebbero che quattro anni di vita.

Il delirio dei negazionisti del Covid

di Sante Roperto

In questi giorni si è svolta a Roma una manifestazione di negazionisti contro la presunta dittatura sanitaria prodotta dalla pandemia da Covid-19. Al di là del folkloristico prodotto di una sottocultura aberrante e di ignoranza accecante che imperversava per le secolari vie della Capitale, tutti in un delirio da brividi erano a sostegno della teoria del complotto e contro vaccini e mascherine obbligatorie. Per qualche giorno (che ha ricordato il Medioevo) hanno imperversato negazionisti, sovranisti e complottisti, novelli sostenitori della dittatura globale e manipoli di no-vax, no-ogm, no-5G e no-tutto. Manifestazioni simili si sono svolte con ancora più successo in altre capitali europee.

Ora, dietro tutta questa mestizia c'è evidentemente il delirio di un popolo confuso e spaventato, incapace di leggere la realtà e a caccia di riferimenti solidi e rassicuranti. Di recente vanno infatti fortissimo anche altre strambe teorie, come dimostra una indagine fatta dal Corriere qualche mese fa: da chi crede che le nostre vite siano controllate da complotti organizzati dai poteri forti, a chi sostiene che il Metodo Stamina sia ostacolato dalle case farmaceutiche, fino agli sbarchi sulla Luna mai avvenuti e creati ad arte dalla Nasa. In questo delirio, l'ignoranza non può più essere la sola giustificazione a favore dei complottisti, soprattutto in una società dominata dall'overload informativo. Piuttosto ci sono il maldestro tentativo di decifrare la realtà e la gravosa mancanza di fonti credibili, avendo purtroppo dissaldato tutte le istituzioni di questa società con la continua delegitti-

mazione di ruoli e autorevolezza. E questo è il risultato: la gente non sa più a chi credere.

È vero che un inconveniente della comunicazione è proprio quello di aprire le porte all'inganno o che qualcuno si maschera dietro la libertà di espressione, ma all'epoca del web 'amplificatore di bufale' e della scienza bidirezionale il rischio di produrre gravi effetti collaterali rimane molto alto (basti pensare alla cam-

pagna contro i vaccini che ha portato alla recrudescenza di alcune 'vecchie' malattie infettive). Il complottismo rientra tra i pericoli della democrazia e oggi che siamo bombardati da informazioni, invece di gestirle, ce ne abbuffiamo e non sappiamo più interpretarle. Ma se è vero che Whatsapp, Google e Facebook sono veicoli di trasmissione del morbo molto efficaci, sarebbe auspicabile che la tecnologia potesse in poco tempo essere in grado di riparare a questo difetto. Pretendendo, per il benessere della nostra società, che l'innovazione tecnologica e il progresso scientifico contribuiscano ad aumentare la qualità della cultura dei cittadini.



In questi giorni si è svolta a Roma una manifestazione di negazionisti contro la presunta dittatura sanitaria prodotta dalla pandemia da Covid-19.

Comitato di redazione:

Giuseppe Borzacchiello | giuseppe.borzacchiello@unina.it

Serena Calabrò | serena.calabro@unina.it

Nicoletta Murru | nicoletta.murru@unina.it

Sante Roperto | sante.roperto@unina.it

Antonio Calamo | antonio.calamo@unina.it

<https://www.mvpa-unina.org/>