

Alimentazione e qualità della vita: intervista al dottor Mauro Mariani, angiologo e nutrizionista.

San Benedetto del Tronto | L'unica arma che abbiamo di fronte a quella che viene sempre più spesso percepita come un'emergenza salute, è cambiare le nostre abitudini comportamentali e alimentari attraverso la consapevolezza delle sostanze che ingeriamo.

di Maria Teresa Rosini



dott. Mauro Mariani

Il dottor **Mauro Mariani** è uno specialista in angiologia che lavora in Ascoli Piceno e a Roma. Nel suo percorso professionale ha scelto di occuparsi anche di alimentazione date le correlazioni esistenti circa il modo di nutrirsi e lo stato di salute e benessere.

Ideatore di un metodo di disintossicazione e perdita di peso denominato 4D, ha presentato i risultati dei suoi studi sull'alimentazione e le sue conseguenze sulla nostra salute nel corso di un incontro all'Auditorium di San Benedetto del Tronto nel maggio scorso.

Da cosa è nato nel corso del suo percorso professionale l'interesse per l'omeopatia, l'omotossicologia, e la Medicina Fisiologica di Regolazione di cui si parla nel suo sito, dato che lei ha iniziato come angiologo?

Ho fatto un percorso da angiologo e sono e resto un angiologo anche se mi occupo di nutrizione, insegno nutrizione biologica in Master di diverse Università quella di **Bologna**, quella della **Calabria** e presso il **Consorzio Universitario Piceno**. Mi occupo di nutrizione

a 360 gradi e da due anni sono **Consulente Nutrizionista** su rai uno della trasmissione televisiva **Linea verde**.

Sono arrivato ad interessarmi di nutrizione proprio perché come angiologo ho constatato per esperienza diretta le percentuali sempre più elevate di manifestazione delle malattie del sistema circolatorio (oggi 44 persone su cento muoiono d'infarto o ictus) e l'alimentazione ha una correlazione diretta con il benessere e la preservazione della funzionalità dei vasi sanguigni. Oggi un italiano su cinque sotto i 50 anni è iperteso e l'assunzione della "pasticca" è considerata, dopo una certa età, normale, tanto che a volte i pazienti neppure sentono la necessità di comunicarmelo. In realtà, normale non lo è e non lo dovrebbe essere.

Il mio interesse riguardo l'alimentazione si realizza in un percorso da "disintossicologo". Al di là dell'intossicazione alimentare come abuso di cibo, mi sono occupato di disintossicazione in relazione innanzitutto ai cibi industriali. Non sono solo in questa che considero ormai una battaglia, perché in tutto il mondo le ricerche scientifiche più avanzate e il proliferare delle malattie degenerative indicano sempre più spesso nel cibo che ingeriamo (prodotto in un contesto di elevato inquinamento ambientale) e nelle sostanze in esso contenute, di cui spesso non siamo consapevoli, la causa di patologie di varia natura che contribuiscono a peggiorare se non compromettere la nostra qualità di vita e il nostro benessere.

L'unica arma che abbiamo di fronte a quella che viene sempre più spesso percepita come un'emergenza salute, è cambiare le nostre abitudini comportamentali e alimentari e questo può avvenire solo attraverso la nostra consapevolezza, attraverso cioè la conoscenza delle sostanze che ingeriamo e della loro qualità.

Faccio parte di una task force di professionisti che all'interno dell'**EXPO 2015** di Milano si occuperà di alimentazione e che proporrà, nell'approvvigionamento delle materie prime alimentari, non la filiera corta ma addirittura la filiera diretta, ossia l'autoproduzione attraverso la previsione di case con un piccolo spazio da dedicare ad un orto. E' vero che sembra una proposta assurda secondo la mentalità corrente, ma un tempo ciò era molto frequente. Io stesso sono cresciuto così negli anni '60 ad Ascoli Piceno in una villetta con annesso orto in cui reperire i più comuni alimenti vegetali (frutta, pomodori, ortaggi).

Una volta era molto comune e forse, se abbiamo a cuore la nostra salute, questa sarebbe una pratica da ripristinare ed assumere anche senza dover essere esperti coltivatori. Questa pratica nei paesi più evoluti del nord Europa è già una realtà perfino nelle grandi città.

Nonostante molte consapevolezze riguardo all'alimentazione siano state acquisite, ad esempio quella relativa alla pericolosità di un eccessivo consumo di grassi animali, non riusciamo ad essere adeguatamente informati circa la composizione di alimenti industriali e i grassi chimici utilizzati nella loro produzione. Tali alimenti, inoltre, sono pubblicizzati come "di qualità" quotidianamente in televisione e quindi forniti a cuor leggero ai nostri figli...

A questo proposito, cosa ne pensa della recente disposizione della Comunità Europea secondo la quale tutti i cibi che abbiamo più del 10% di zucchero non potranno essere pubblicizzati (sarebbe a rischio la pubblicità della Nutella) in quanto alimenti il cui consumo può condurre all'obesità ?

Non posso che essere d'accordo. Dipendesse da me sarei molto più severo.

Sull'alimentazione, come su altri aspetti della vita quotidiana che si traducono in un danno al nostro organismo, sarebbe necessario trovare il coraggio e la determinazione politica di fare scelte in direzione del benessere dei cittadini perché non si può fare profitto sulla salute.

Nel mondo occidentale c'è un'emergenza che si chiama obesità infantile... e al di là della capacità dei singoli organismi di smaltire alimenti troppo calorici per cui non tutti ingrassano, si tratta comunque di "bruciare" e metabolizzare un carburante "sporco", ricavare energia da sostanze nocive ed intossicare l'organismo. Il diffondersi delle allergie alimentari, il proliferare delle malattie metaboliche, come anche l'elevata pressione arteriosa sono conseguenze a lungo termine di regimi alimentari tossici.

Cos'è la Medicina fisiologica di regolazione, di cui si occupa e la sua relazione con l'alimentazione e con le condizioni di elevato inquinamento ambientale in cui siamo immersi?

L'OMS (organizzazione mondiale per la sanità) ha affermato già da molto tempo che la salute non può essere definita solo come "assenza di malattie", ma come una condizione di benessere psico-fisico e sociale.

Noi medici andiamo a intervenire solo quando il paziente si ammala. In caso contrario possiamo arrivare a non vedere quasi mai il paziente.

Il progetto 3Emme (Mantenimento Massa Magra) in cui sono coinvolto prevede di andare ad incontrare la gente indipendentemente dalla malattia, per informare su tutto ciò che mette a rischio la nostra salute attraverso ciò che ci nutre e su come fare per perdere peso in modo corretto.

Dopo vent'anni di convegni tra medici oggi credo sia giusto parlare con le persone, incontrarle, far "scattare" qualcosa dentro loro perché la situazione salute è davvero drammatica.

Un esempio lampante di quanto gli interessi economici (di case farmaceutiche o industrie alimentari) condizionino le scelte relative alla salute è quello del vaccino antinfluenzale H1N1: siamo stati sottoposti ad un bombardamento mediatico sulla necessità di vaccinarci ma, per fortuna, solo una bassissima percentuale degli italiani lo ha fatto perché attraverso la rete (internet) siamo riusciti ad informarci e fare le scelte giuste: cioè non vaccinarci perché era inutile e pericoloso. La percentuale di medici che ha fatto il vaccino è irrisoria e questo dice tutto.

Da tutte queste considerazioni è sorto per me il bisogno di occuparmi a monte delle cause perverse che conducono a questi risultati, quindi lavorare sulla disintossicazione e, come disintossicologo, agire sui comportamenti e sull'alimentazione.

Da dodici anni ho ideato e propongo un Programma chiamato Quattro D. Le Quattro D stanno per Disintossicare - Depurare - Drenare - Dimagrire. Il Programma chiamato Quattro D nasce dall'esigenza di riprogrammare l'organismo con nuove abitudini alimentari e comportamentali affinché si possa ripristinare, mantenere e possibilmente potenziare uno stato di benessere. Tutto questo percorso si identifica con la Medicina Fisiologica di Regolazione che ha lo scopo di ripristinare la funzionalità dell'organismo. Nessuno di noi è in salute al cento per cento, anche chi non prende farmaci e sostiene di star bene. Inoltre mi sento di sostenere che lo stato di salute e benessere può essere addirittura potenziato. Ma la settimana in centro benessere, tanto di moda oggi, è un bel momento di fuga dal quotidiano, ma non ti cambia lo stato di salute complessiva.

Il "centro benessere" deve diventare casa tua. E il benessere deve essere collegato anche a tutti gli altri aspetti e comportamenti che fanno parte della nostra vita. Il medico deve interpretare anche il sociale e saper osservare la persona del paziente in tutti i molteplici aspetti che possono condizionarne lo stato di salute.

Il medico non può, ad esempio, ignorare cos'è un'intossicazione cronica da alluminio, da piombo, da mercurio perché queste sostanze, chi più chi meno, le abbiamo dentro tutti. Facendo un test ne butteremmo fuori a centinaia di microgrammi e sono sostanze che dentro di noi non dovrebbero proprio esserci. Sono sostanze che, come accade sempre più di frequente, superano la barriera ematoencefalica, arrivando fin dentro il cervello e provocando malattie neurodegenerative come la SLA o la sclerosi multipla, che un tempo erano rare e oggi sempre più comuni.

Oggi la divulgazione scientifica attraverso la rete ci offre una quantità enorme di informazioni che riguardano la nostra salute, nuove cure, nuove malattie, nuovi regimi alimentari che promettono benessere.... Orientarsi è difficile e in mancanza di capacità di decodifica e selezione delle informazioni si rischia di commettere errori o di non riuscire a cogliere le opportunità nuove che la ricerca scientifica offre... Nel campo delle diete e dell'alimentazione soprattutto come distinguere i "venditori di fumo" da chi ha le carte in regola per essere credibile?

E' vero, questo è un campo che oggi assomiglia a una giungla.

Per quanto mi riguarda mi sono sentito di divulgare il mio metodo, quello delle 4D (disintossicare, depurare, drenare, dimagrire) che ho ideato e gestisco nei confronti dei miei pazienti. L'ho semplificato mantenendolo rigoroso nelle sue linee guida alimentari e l'ho proposto nelle erboristerie.

L'obiettivo principale è, non l'uso dell'integratore miracoloso, ma riportare la gente a nutrirsi di frutta e verdura. Oggi c'è perfino chi crede di assumere verdura mangiando le patate arrosto. Questo la dice lunga sulla consapevolezza che si ha di quello che si mangia.

Ho fatto questa scelta perché ne ho viste davvero di tutti i colori. Ad esempio la diffusione nelle erboristerie delle diete proteiche: è vero che bruciano grassi, ma lo fanno con un meccanismo che provoca acidosi, cioè il abbassamento del pH che diventa chetogenico: va si a bruciare si i grassi, ma va ad alterare i fini meccanismi della matrice extra cellulare.

Consultando il suo sito si è colti da angoscia e ci si sente impotenti perché eliminare le fonti ambientali di produzione e assorbimento di metalli pesanti ci sembra naturalmente fuori dalla nostra portata.

Inoltre i medici di base, con cui abbiamo a che fare tutti giorni, non si sono formati e forse non sono neppure al corrente sugli studi relativi agli effetti dell'esposizione e dell'accumulo nell'organismo dei metalli pesanti utilizzati e diffusi nell'ambiente.

Semberebbe quindi che l'assunzione di consapevolezza e la difesa della nostra salute ricada sull'iniziativa e la capacità di documentarsi di ognuno di noi e, anche, sulla nostra possibilità economica di accedere alle cure migliori e più aggiornate.

Cosa ne pensa? E' così?

Io dico da anni che "l'antidoto sei tu". Mi spiego meglio: se mangi una mozzarella a meno che tu non abbia visto crescere la mucca dal cui latte è stata prodotta, al 90% quella mozzarella contiene, in percentuali variabili, diossina ed altri sostanze "non innocue" andatesi a depositare nel grasso dell'animale.

I pesci di grande taglia, come pesce spada e tonno, è dimostrato da anni che sono pieni di mercurio. Il Mediterraneo è il mare più inquinato dai metalli tossici e nel valutare la

"pulizia" del mare, al di là delle bandiere blu, non si valuta la presenza dei metalli perché "per fare il bagno non dobbiamo bere l'acqua del mare". Ma i pesci che nuotano in quel mare assumendo metalli tossici fanno biomagnificazione ovvero rendono nel caso del mercurio l'elemento da inorganico ad organico, cioè dannoso, e se noi ne abusiamo le conseguenze sono che anche noi rischiamo l'intossicazione.

Spesso mi dicono, ma se sei un angiologo perché ti occupi di nutrizione? E' semplice: le arterie di cui mi occupo si chiudono perché si riempiono di cattivi componenti del cibo sia naturali, i grassi saturi, sia industriali.

Tutte le sostanze industriali, gli additivi come i condensanti, gli addensanti eccetera, non fanno bene alla salute, quindi, anche se è un po' forte, io arrivo a sostenere che i cibi industriali non vanno dati ai nostri figli sotto ai 14 anni.

In televisione e un po' su tutti i mezzi di informazione si pubblicizzano alimenti spacciati per genuini e utili quando invece sono spesso dannosi. Perché i medici non fanno sentire la loro voce per far sì che la popolazione, specialmente i meno informati, non venga indotta al consumo di alimenti non di qualità e anzi nocivi per la salute?

Si fa molta pubblicità colpevole perché si invita a consumare alimenti inappropriati e dannosi soprattutto nell'infanzia. La pubblicità mandata durante i programmi per bambini è impressionante come pure i gadget sempre più sistematicamente allegati ai prodotti alimentari industriali: direi che occorrerebbe sconsigliare di acquistare alimenti che prevedano giochi in omaggio perché se il prodotto è buono non serve il giochino omaggio.

Io non bevo più latte da 16 anni, ma non per il latte in sé, dato che se avessi una mucca di cui so nascita e crescita lo berrei. Oggi questo è praticamente impossibile e a me il disordine genetico fa paura, non sappiamo con quanti e quali provenienze di latte quel prodotto è stato fatto. Nei silos ci sono mungiture di latte provenienti da decine di mucche. Stesso discorso vale per le farine. Oggi non ci sono più singole farine di provenienza qualitativa individuabile, oggi ci sono "le farine". L'organismo reagisce con le intolleranze, le allergie, ma non ai singoli alimenti in sé stessi, bensì alla loro mistificazione. Un tempo la farina veniva macinata periodicamente, oggi per conservarla in grandi quantità viene addizionata con antimuffa.

I tramezzini vengono trattati con l'alcol per mantenerli morbidi.... Tutto ciò non è naturale. Bisogna recuperare i prodotti della nostra terra e lavorare perché ritornino ad essere più genuini possibile... E' vero ci sono molti operai che lavorano in questi colossi alimentari, è vero che tutto è collegato ma credo che dobbiamo prendere iniziative sempre più drastiche se vogliamo riappropriarci di una certa qualità di vita e invertire la tendenza. La diffusione della frutta nelle scuole mi è sembrato un buon segnale ma c'è da fare molto altro. Direi che un po' in tutto il mondo si registrano segnali in questa direzione, ma perché non restino segnali e basta occorre lavorare sulla consapevolezza delle persone. Certi consigli e certe indicazioni però restano nella disponibilità di chi ha denaro per consultare privatamente professionisti preparati e aggiornati, per chi ha denaro per acquistare prodotti di qualità. Tutto si traduce in una discriminante tra chi ha capacità di comprensione e denaro per accedere alle migliori cure e chi no. Ma la parola d'ordine è comunque consapevolezza ed è dovere di chi ha a cuore la conservazione del proprio stato di salute e benessere impegnarsi a conseguirla.