

I PERICOLI DEL GLUTINE NEL GRANO MODERNO

(Ovvero come ci avveleniamo ogni giorno a nostra insaputa in modo lento subdolo e nascosto mangiando pane, biscotti, crackers,grissini,pizza,pasta ecc... prodotti con frumenti di varietà ibride moderne)

1. **I PERICOLI DEL GRANO MODERNO** (cioè degli ibridi, incroci e mutanti prodotti dalla moderna scienza universitaria che ha sviluppato, diffuso e sostenuto in modo scientifico queste varietà aberranti presentandole come un progresso rispetto alle varietà tradizionali che venivano coltivate prima del 1927. Tanto per fornire un dato storico inconfutabile ecco quali erano i grani coltivati fino al 1927 e quelli che poi si sono coltivati con l'affermarsi dei primi ibridi di Nazareno Strampelli tra il 1930 e il 1940.

PRINCIPALI GRANI COLTIVATI IN ITALIA NEL 1927*		
TIPO DI GRANI	SUPERFICIE Ha.	% SULLA SUPERFICIE GRANARIA
GRANI TENERI		
Gentil Rosso	999.201	21,32
Todaro 48	270.298	5,77
Bianchetta	121.708	2,60
Maiorca	129.612	2,77
Carosella	170.572	3,64
Inallettabile e razze derivate (5 entità)	169.118	3,61
Cologna e razze derivate (4 entità)	243.172	5,15
Rieti e razze derivate (2 entità)	271.014	5,78
Ardito Strampelli	175.807	3,75
Rosetta (Maiorca rossa)	60.730	1,30
Risciola	72.770	1,55
Romanello	200.877	4,29
GRANI DURI		
Saragolle (4 entità)	200.097	4,27
Russie (2 entità)	174.501	3,72
Realforte (siciliano)	83.605	1,78
Samartinara (siciliano)	105.346	2,25

2.

IMPIEGO DEI GRANI STRAMPELLI IN ITALIA NEL 1939-40															
VALORI %															
	VECCHIE RAZZE	RAZZE ELETTE	TOTALE GRANI STRAMPELLI	DAMIANO CHIESA	MENTANA	VILLA GLORI	VIRGILIO	SENATORE CAPPELLI	TERMINILLO	ROMA	CARLOTTA	DAUNO	EDDA	LITTORIO	ARDITO
NORD	15,44	84,56	63,11	22,25	29,38	5,90	3,53		1,66	1,52	0,20				
CENTRO	5,84	94,16	48,69	7,2	12,09	8,42	6,01	2,89		5,18	0,1	0,45		5,96	0,3
SUD	37,38	62,62	42,17	0,55	6,48	0,44	0,78	30,3		1,1	0,34		0,4	1,5	0,8
ISOLE	41,4	58,6	43,25		1,5			29,7	0,04	0,5		11,95			
ITALIA	22,30	77,70	51,80	9,71	15,12	4,43	3,08	12,51	0,56	2,30	0,19	1,40	0,11	2,07	0,16

3.

Come si può vedere dalle tabelle sovraesposte fino al 1927 circa il 96,15 % della superficie coltivata a grano in Italia era coltivata con grani di varietà antiche mai ibridate o incrociate e solo il 3,75 % della superficie era coltivata con la varietà ARDITO che era uno dei primi ibridi che Strampelli aveva realizzato ibridando il frumento italiano RIETI con il frumento olandese WILHELMINA TARWE e poi questo ibrido è stato usato per fare un altro ibrido con il frumento nano precoce giapponese AKAGOMUGHI da cui è stato selezionato l'ARDITO.

4.

Questo primo ibrido aveva il vantaggio rispetto alle varietà antiche di possedere una taglia più bassa e un anticipo di maturazione e in questo modo era molto meno soggetto all'allettamento e alla stretta dei cereali (cioè al raggrinzimento della cariosside derivante dalla siccità estiva) e in questo modo questo ibrido presentava una maggiore produzione per ettaro. Dopo questo ibrido Strampelli produsse molti altri ibridi ancora più produttivi (DAMIANO CHIESA, MENTANA, VILLAGLORI, TERMINILLO, CARLOTTA, DAUNO, EDDA, LITTORIO, VIRGILIO ecc...) e grazie a questo fatto e alla propaganda e all'appoggio del governo fascista nel giro di un decennio i nuovi ibridi soppiantarono quasi completamente le vecchie varietà. Da notare che gli ibridi più produttivi di Strampelli furono diffusi in tutto il mondo, ASIA, CINA, AUSTRALIA, AFRICA, SUD AMERICA, NORD AMERICA, EUROPA, rivoluzionando la produzione granaria in tutto il mondo e costituendo la base genetica per altri nuovi ibridi fatti da tanti altri scienziati esteri che anche nei paesi esteri soppiantarono le loro varietà antiche locali. Nonostante questi frumenti ibridi al momento della loro diffusione furono accusati da esperti e panificatori del tempo di non avere le stesse buone caratteristiche panificatorie dei frumenti antichi, Strampelli e il governo fascista fecero di tutto per dimostrare il contrario e alla fine riuscirono ad imporre tali varietà senza una precisa e valida analisi degli effetti sulla salute pubblica del tempo anche perché forse i primi ibridi non avevano probabilmente effetti così deleteri come gli ibridi che furono costituiti in seguito e anche perché allora quello che contava di più era aumentare le rese di granella per ettaro e niente altro. Da questa prima aberrazione genetica imposta da Strampelli e dal regime fascista una volta aperta la strada alle tecniche di ibridazione e incrocio si arrivò successivamente a ibridi sempre più degenerati nei quali si valutavano solamente le caratteristiche di trasformazione industriale (veloce panificazione e tenuta della pasta) senza minimamente capire e valutare quali cambiamenti si erano prodotti al valore intrinseco delle farine prodotte con questi nuovi ibridi. Se poi a tutto questo si aggiunge anche il fatto che dal cereale integrale con le moderne tecniche molitorie, per aumentare la conservabilità della farina raffinata rispetto a quella integrale, si eliminavano la crusca e il germe alla fine si è arrivati ad una farina 00 che oltre a non avere le sostanze giuste ha al contrario tante sostanze dannose alla salute umana.

5. Tra le altre cose esiste un nesso diretto tra prevalenza del consumo di ibridi di frumento al nord Italia e maggiore insorgenza del morbo di Alzheimer e della demenza senile in genere, rispetto al sud Italia, dove invece si è continuato per molto più tempo a coltivare e consumare le varietà antiche locali e il frumento duro e dove il consumo di pasta era prevalente rispetto al nord; infatti alcuni scienziati ritengono che la demenza senile e il morbo di Alzheimer derivano anche dalla carenza di vitamine del gruppo B e di certe proteine nobili e l'eliminazione sistematica di questi fattori nutrizionali nell'alimentazione moderna basata su farine raffinate di ibridi moderni può avere una relazione diretta con tale patologia .
6. Attualmente nei paesi sviluppati, i celiaci, cioè gli intolleranti al glutine risultano essere circa ormai oltre l'1% della popolazione e in continuo aumento.
7. Sulla base delle ricerche di questi ultimi anni la celiachia è solo uno dei sintomi con cui l'intolleranza al glutine o al grano può manifestarsi.
8. Esistono decine e decine di disturbi e patologie correlate alla cattiva digestione del glutine, che scompaiono automaticamente escludendo lo stesso dalla dieta.
9. Fino al 42% delle persone soffrono di un qualche tipo di problema nella digestione del glutine. Stiamo parlando di quasi la metà; e da particolari esami di sensibilità al glutine dei grani moderni risultano sensibili praticamente quasi il 100 % della popolazione.
10. Come mai questa esplosione di intolleranze al glutine? Diverse sono le cause.
11. La lievitazione una volta si faceva usando lievito naturale, ottenuto dalla fermentazione della farina con l'acqua nel quale diversi tipi di microrganismi attuavano una profonda trasformazione dell'impasto e della farina migliorando notevolmente la sua digeribilità.
12. Che cosa succedeva quando si univa il lievito naturale ad altra farina per fare il pane?
13. I microrganismi presenti nel lievito naturale attraverso anche una lievitazione che durava parecchie ore diversamente dalla lievitazione moderna che l'attuale industria panificatoria realizza in pochissimo tempo, contribuivano a rendere più digeribili gli aminoacidi contenuti nelle proteine (il glutine è una proteina); quindi era molto più facile assimilarlo. I batteri generati dalla fermentazione facevano lievitare l'impasto e la cottura produceva un pane molto soffice e ben cotto che rimaneva soffice per parecchi giorni al contrario del pane moderno fatto con farine raffinate che dopo un giorno è duro come una pietra.
14. La masticazione insufficiente a causa della fretta diminuisce la digestione dei cereali che in pratica comincia in bocca: occorre masticare bene ed impregnare accuratamente di saliva.
15. La molatura delle pietre delle macine. Attualmente i mulini non macinano la farina producendo attrito fra due pietre, secondo il metodo tradizionale. Questo attrito, però, consente una maggiore assimilazione dato che produce una sfogliatura del chicco di grano che rispetta i vari strati che lo compongono oltre a non scaldare la farina oltre i 30 ° C impedendo la perdita di vitamine e fattori nutrizionali.
16. Quello che fanno attualmente i grandi mulini è tritare il grano in maniera così fina che praticamente lo polverizzano e poi dopo tramite sistemi che si basano sul peso dei componenti della farina separano il germe e la crusca dalla farina bianca.
17. Tutto questo rende la farina ottenuta meno digeribile rispetto a quella prodotta con metodi tradizionali.
18. L'aggiunta di glutine in modo artificiale alle farine viene praticata per ottenere un pane che lievita più velocemente e abbia più consistenza e sia più leggero, normalmente si aggiunge quella frazione di glutine da frumenti moderni le cui proteine sono dannose al nostro intestino.
19. La raffinazione della farina, eliminando la crusca, e il germe di grano causa la perdita delle sostanze fondamentali per la nutrizione umana: **a)** nello strato aleuronico della crusca esistono proteine molto complesse e dotate anche di tutti gli aminoacidi essenziali che hanno un'azione rigenerante per l'organismo umano ma che si possono assimilare solo se la lievitazione viene attuata con un mix di microrganismi tra i quali alcune specie che sono in

- grado di scindere la cellulosa e quindi di aprire le pareti delle cellule dello strato aleuronico per rendere assimilabile al nostro intestino i granuli di aleurone presenti in queste cellule; **b)** i polisaccaridi non cellulosici, che prevalgono nella crusca del farro, hanno un'azione rigenerante per il nostro intestino e anche per l'intestino rovinato dei soggetti celiaci e intolleranti al glutine; **c)** Tante altre sostanze come i polifenoli, i lignani altre sostanze antiossidanti, vitamine del gruppo B ecc.... vengono eliminate con la raffinazione. In questo modo, perdiamo proprio quello di cui il nostro organismo ha bisogno e tutto questo solo per assecondare le speculazione economica dell'industria molitoria e panificatoria.
20. La sbiancatura della farina raffinata è un processo di sbiancatura con il cloro. A questo punto occorrerà rettificare il Ph del prodotto, il che avverrà mediante un ulteriore processo chimico.
 21. Quindi viene manipolato il prodotto, rendendolo tremendamente raffinato, sbiancandolo, ritrattandolo chimicamente e saturandolo di glutine. Poi lo si cucina senza lievitazione naturale che aiuta a predigerire le proteine e lo si mangia velocemente.
 22. Da questo sistema sbagliato di produrre e trasformare i frumenti deriva una epidemia senza precedenti di celiachia e nuove malattie relazionate al glutine (inclusa quella più recentemente descritta come "sensibilità al glutine"). Negli ultimi cinquant'anni il fenomeno cresce continuamente: esistono più casi oggi che dieci anni fa e ci saranno molti più casi nei prossimi dieci anni, se non facciamo qualcosa al riguardo.
 23. Abbiamo elencato sei cause per cui il glutine non è più digeribile come una volta, ma la ragione principale è la settima...
 24. IL GRANO IBRIDO MODERNO La stragrande maggioranza dei grani che si coltivano oggi non esistevano nell'antichità (come non esisteva l'intolleranza o la sensibilità al glutine)
 25. Gregor Mendel (1822-1884) era un frate agostiniano cecoslovacco ed è oggi conosciuto come il padre, o il precursore della moderna genetica.
 26. Lavorando con due famiglie di piselli, si rese conto che avevano un gene dominante e un gene non dominante.
 27. Usando i geni dominanti e i recessivi, capì che vi erano varie combinazioni possibili e creò diverse varietà di piselli, ovvero degli ibridi.
 28. Fu una tale rivelazione per la sua mente che osò perfino creare una nuova varietà di api da miele. In seguito però distrusse il risultato di questa manipolazione genetica perché si era reso conto di aver creato un mostro: era un'ape troppo aggressiva. (GUARDA CASO!!!)
 29. Mendel pubblicò il suo lavoro nel 1866, ma solo 34 anni dopo (a 16 anni dalla sua morte) esso fu ritrovato e portato alla luce. Da allora la pratica della manipolazione genetica si è diffusa fino ad arrivare oggi a livelli impensabili solo 50 anni fa.
 30. Oggi abbiamo più di 25.000 varietà di grano che non esistevano 50 anni fa. Molte di queste varietà sono state create grazie ad un processo di ibridazione e, insieme ad uno sbagliato stile di vita, stanno causando seri problemi di salute.
 31. I metodi per creare nuovi ibridi consistono nel fecondare in modo selettivo una varietà con il polline di un'altra varietà, cosa che in natura non succede se non in percentuale molto bassa dato che il frumento è autogamo e cioè l'impollinazione avviene all'interno della stessa spiga; ma poi i genetisti moderni oltre a questa impollinazione artificiale ed aberrante attuano anche delle mutazioni artificiali grazie all'esposizione dell'embrione del grano a diversi agenti chimici (pesticidi, diserbanti...) o addirittura alle radiazioni atomiche.
 32. Quindi non stiamo parlando solo di ibridi, qui si tratta di mutazioni vere e proprie (anche se, in teoria, la coltivazione a cielo aperto di organismi OGM non sarebbe consentita in Italia).
 33. Per quanto riguarda l'Italia, nel 1974, un gruppo di ricercatori del CNEN (Comitato Nazionale per l'Energia Nucleare), Enea di Roma, indusse una mutazione genetica nel grano duro denominato "Cappelli" esponendolo ai raggi Gamma di un isotopo radioattivo, il COBALTO 60 coltivando tale varietà all'interno di un cratere artificiale dove oltre ad avere

- seminato il frumento si era collocata una fonte radioattiva ottenendo una mutazione genetica; incrociandolo in seguito con la varietà messicana Cymmit.
34. Dopo la mutazione, la pianta di grano è diventata “nana” e risulta più delicata rispetto ai grani antichi (alti 1,50-1,80 mt.) e nessuno ha fatto ricerche per capire che altre proteine o sostanze dannose alla salute umana il nuovo mutante era in grado di produrre ma si è guardato solo al vantaggio di avere una razza nana e meno allettabile e quindi più produttiva da cui poi con successivi incroci si sono originate gran parte delle varietà di frumenti duri moderni con cui facciamo la pasta ogni giorno.
 35. Questo primo mutante di frumento duro derivante dal Senatore Cappelli richiedeva quindi trattamenti chimici e diserbanti per giungere a maturazione, però i campi rendevano fino a cinque volte in più, sempre rispetto ai grani antichi. Naturalmente a causa di questa “chimico-dipendenza” dei frumenti mutanti se ne avvantaggiarono notevolmente le industrie chimiche che in tal modo diffusero in modo sistematico il consumo di diserbanti e concimi chimici. L'utilizzo di questi prodotti chimici ha portato ad una situazione attuale veramente molto grave dove ormai le acque superficiali e sotterranee della pianura padana presentano residui di oltre 170 tipi diversi di pesticidi e un livello molto alto di nitrati le cui conseguenze sulla salute umana e ambientale sono sicuramente molto gravi anche se non se parla abbastanza e in modo serio.
 36. Con questo nuovo tipo di grano moderno (irradiato e mutato geneticamente, ma non considerato OGM), denominato Creso e dal quale sono derivati parecchi altri ibridi moderni, si preparano in tutta Italia pane, pasta, dolci, pizze, capsule per farmaci, ecc.
 37. Il grano Creso contiene una più elevata quantità di proteine allergizzanti nel suo glutine rispetto al grano Cappelli del quale è appunto una mutazione genetica.
 38. **PROBLEMI LEGATI AL GLUTINE ALLERGIZZANTE DEL GRANO MODERNO**
 39. **LA LECTINA**
 40. Il grano moderno contiene livelli molto alti di lectina, un insetticida naturale anti-estinzione contro gli insetti predatori.
 41. Gli spray contro le mosche e gli scarafaggi, per esempio, contengono la lectina!
 42. La lectina è responsabile del diretto deterioramento degli intestini senza produrre una risposta immunologica evidente. In altre parole, crea un danno, ma non c'è una risposta immunologica evidente, non è facile da discernere.
 43. Con la sua incursione nel sistema sanguigno, la lectina è in grado di causare effetti ad organi distanti nel nostro corpo. Ossia, potrebbe non esserci alcuna reazione a livello intestinale, ma essercene un'altra, come un'artrite o una nevralgia.
 44. **LA GLIADINA**
 45. Il glutine è formato da due proteine chiamate gliadina e glutammina. Ci occuperemo della gliadina. Questa proteina è diventata preponderante nei grani ibridi odierni.
 46. Essa causa una reazione immunologica in tutti gli individui.
 47. Questo significa che il corpo reagisce, si mette in allerta quando si ingerisce la gliadina.
 48. **Si è scoperto che questa classe di proteine crea permeabilità intestinale.**
 49. Le diverse cellule epiteliali dell'intestino tenue hanno il compito di permettere l'accesso ad alcuni elementi nel sistema sanguigno; di forzare l'accesso nel sistema sanguigno di altri elementi e di impedire l'accesso a certi altri ancora.
 50. Villi intestinali Quando la gliadina produce permeabilità intestinale e una reazione immunologica, si crea una specie di infiammazione.
 51. La distanza tra le cellule epiteliali aumenta e ci sono elementi che possono entrare nel sistema sanguigno, elementi che non avrebbero dovuto avere accesso.
 52. A causa della permeabilità, passano nel flusso sanguigno anche proteine non scomposte in aminoacidi, ma in catene o "blocchi" interi.
 53. Questo è un problema perché provoca nel sangue una reazione immunologica, ovvero si attivano degli anticorpi che attaccano quello che viene percepito come un intruso.

54. Questa è una delle reazioni che la gliadina può generare nel nostro corpo.
- 55. Dunque la gliadina causa permeabilità intestinale e, nel contempo, possiede proprietà farmacologiche. In altre parole, ha la capacità di reagire con il nostro sistema ormonale e causare dei cambiamenti chimici e neurologici da cui “ mens malata in corpore malato”. Quindi soggetti più facilmente strumentalizzabili e condizionabili senza coscienza critica e capacità di discernimento.**
56. La gliadina ha la capacità di legarsi ai ricettori oppiacei del cervello causando problemi neurologici, che possono arrivare fino all'epilessia (ovviamente la gliadina potrebbe non esserne l'unica causa).
57. Si è notato in vari studi che diversi soggetti autistici e schizofrenici possono ottenere miglioramenti sensibili nel loro quadro clinico, abolendo il glutine dalla dieta.
58. Oltre a creare permeabilità nell'intestino tenue, la sensibilità al glutine causa un cattivo assorbimento dei nutrienti dei cibi.
59. I villi intestinali (10-40 per millimetro quadrato) sono a loro volta ricoperti da microvilli, dei minuscoli peletti che aumentano la superficie di assorbimento dell'intestino tenue.
- 60. Se dovessimo distendere i villi ed i microvilli del nostro intestino tenue su una superficie piana, questa superficie, in condizioni normali, sarebbe più grande di un campo da tennis.**
- 61. Ma quando subentra il danno causato dalla sensibilità al glutine... ... la superficie preposta all'assorbimento passa da un campo da tennis a un tavolo da ping-pong, circa, di conseguenza il motore della nostra salute, l'intestino viene inattivato da una alimentazione basata sui cereali moderni che riducono drasticamente la nostra capacità assimilatoria!**
62. L'assorbimento dei principi nutritivi è molto limitato rispetto alla normalità e ne conseguono svariate carenze e maggiore predisposizione a tante malattie!

Ecco perché nel 1994 sono stati presentati ad un convegno tenutosi a Potenza, intitolato “ FARRO CEREALE DELLA SALUTE” i seguenti risultati a dir poco rivoluzionari:

“ Sotto controllo medico 5.000 pazienti ammalati con malattie incurabili come MORBO DI CRON, CELIACHIA, DIABETE MELLITO, CANCRO, e GRAVI ALLERGIE sono stati sottoposti, senza altre cure mediche, ad una alimentazione esclusivamente a base di FARRO, VEDURA E FRUTTA BIOLOGICA; escludendo completamente l'utilizzo di carne, latticini, pesce e altri cereali. Dopo alcuni mesi di questa alimentazione particolare rispetto ai 5.000 malati presi in esame, 4.500 persone erano completamente guarite dai loro mali incurabili mentre le altre 500 persone rimaste stavano molto meglio ma non erano ancora guariti del tutto. Secondo i medici che hanno seguito questo esperimento si può affermare senza ombra di dubbio che si è avuto un successo strepitoso dato che nessuno dei malati, che secondo la scienza medica ufficiale erano malati incurabili, era morto o peggiorato ma al contrario il 90 % era completamente guarito e l'altro 10 % stava molto meglio. Sempre secondo questi medici le ragioni di questa guarigione apparentemente miracolosa hanno origine dalla particolare chimica del granello del farro. Infatti il farro ha una crusca molto diversa rispetto al frumento duro e tenero dato che tale fibra è costituita in gran parte da POLISACCARIDI NON CELLULOSICI che la nostra flora intestinale può trasformare in acidi organici a catena corta, che vengono assorbiti secondo questa preferenza, butirrato, acetato, propionato, e che costituiscono la primaria fonte di energia per l'epitelio del Colon e stimolano il turnover cellulare, il flusso sanguigno e la motilità intestinale. Sono anche coinvolti nella riparazione tissutale determinando una generale rigenerazione dell'intestino e dell'intero organismo. Inoltre il farro fornisce anche dei TIOCIANATI che sono responsabili del ripristino e aumento delle difese immunologiche. Poi le sue proteine non allergeniche, molto complesse, facilmente digeribili e i suoi amidi molto complessi e a lenta cessione degli zuccheri, fornivano un tipo di alimentazione allo stesso tempo molto potente e rigenerante che grazie al ripristino della capacità assimilatoria effettuata dai suddetti polisaccaridi non cellulosici consentiva all'organismo

malato di disporre di una ondata di nuove forze in grado di ripristinare le funzioni organiche compromesse dalla malattia. Alla fine del convegno questi medici hanno detto: **“ SECONDO NOI, VISTI I RISULTATI OTTENUTI DOVREMMO CONVERTIRE TUTTE LE SUPERFICI COLTIVATE CON I FRUMENTI MODERNI IN TERRENI COLTIVATI ESCLUSIVAMENTE CON FARRO”**.

Naturalmente nessuno dei responsabili della salute pubblica li ha ascoltati e nessuno ha mai più parlato di questi fatti rivoluzionari e di grande importanza per la salute pubblica e per l'ambiente al contrario invece si sono diffusi ancora di più ibridi ancora più aberranti e pratiche agricole che utilizzano in modo massiccio concimi chimici, diserbanti e pesticidi anche sui frumenti coltivati.

1. POSSIBILI REAZIONI AL GLUTINE ABERRANTE DEL GRANO MODERNO

2. REAZIONI AUTOIMMUNI

3. Quando mangiamo i derivati dei frumenti moderni che per una loro intrinseca caratteristica genetica producono proteine e sostanze tossiche ed allergeniche, il nostro organismo invece di accettare quel prodotto che contiene glutine come se fosse un alimento, reagisce creando degli anticorpi e cerca di attaccarlo.
4. Siamo in presenza della celiachia.
5. In casi gravi quando c'è una reazione di anticorpi, dei linfociti T, la reazione può essere così grave che, se non si agisce rapidamente, la persona può morire.
6. Quando c'è la reazione di un anticorpo di classe G, non sembrerebbe così grave, ma a volte la situazione si aggrava quando i sintomi vengono ignorati.
7. Un'altra reazione autoimmune che si può avere si manifesta con un'atassia da glutine, cioè quando si fa fatica a mantenere l'equilibrio.
8. Abbiamo anche il celiaco silente: in altre parole, è una persona che ha dolori, malesseri, disturbi di vario genere, la cui origine è difficile da diagnosticare, perché gli esami non evidenziano anomalie.

9. REAZIONI ALLERGICHE

10. La sensibilità al glutine prodotto dagli ibridi moderni favorisce altre allergie, come quella al polline o perfino l'asma, che scompaiono eliminando la causa primaria cioè il consumo di frumenti moderni.
11. Per quanto riguarda l'asma, si è scoperto che il consumo di latticini e glutine assieme peggiora il quadro clinico.
12. Abbiamo anche l'allergia al grano, denominata WDEIA (Anafilassi Grano- Dipendente Indotta dall'Esercizio fisico).
13. In questo caso, il soggetto sta male solo se, dopo aver consumato cereali con glutine, fa esercizio fisico; è il caso di molti atleti e sportivi che praticano sport pesanti.

14. RIASSUMENDO...

15. I pazienti celiaci e quelli sensibili al glutine soffrono di sintomi pressoché identici, ad esempio : Gonfiore, Dolori articolari, Depressione, Annebbiamento mentale, Difficoltà di concentrazione, Iperattività, Ulcera gastrica, Emicrania, Dolore addominale simile a quello provocato dalla sindrome del colon irritabile, Stanchezza, Formicolio alle estremità, Diarrea, o stipsi, od alvo alterno (stipsi generalizzata con episodi di diarrea), Sonnolenza, Parestesie (alterazioni della sensibilità) degli arti, Sfoghi cutanei tipo eczema, Anemia, Epistassi (sangue dal naso), Infertilità.
16. Per alcuni di questi sintomi, la sensibilità al glutine potrebbe rappresentare un'importante con-causa, se non la principale.
17. Stando così le cose, tutti (anche coloro che non hanno alcuna particolare sensibilità) trarrebbero giovamento da un periodo di astensione dal glutine o meglio dire dal consumo di frumento moderni.
18. Ci vuole un mese per disintossicarsi dal glutine. L'ideale sarebbe potersene astenere per almeno un mese e mezzo, o due.

19. Se dopo tale periodo si volesse tornare ad una dieta meno restrittiva, sarebbe comunque auspicabile reintegrare il glutine di un grano antico, che non sia mai stato modificato geneticamente.
20. In Internet, sono oggi reperibili grani di questo genere, tipo il Rieti, il Senatore Cappelli, il Saragolla, il farro Spelta, Dicocco e Monococco, oppure frumenti antichi come il Gentil rosso, il Verna, il Solina, il Risciola, il Carosello, l'Andriolo, l'Inalettibile, il Cologna Veneta, il Gua, il Frassineto, ecc. Vedi intervista al Prof. Luciano Pecchiai (Primario Patologo emerito dell'Ospedale dei Bambini Vittorio Buzzi di Milano):
<http://www.youtube.com>
21. Quali sono le alternative ai frumenti moderni con glutine allergenico, specialmente per i soggetti molto celiaci per una prima fase di rigenerazione intestinale se vogliono mangiare dei cereali che comunque abbiano un buon valore nutrizionale?
22. Sono sei: Tre cereali: RISO (in particolare il VIALONE NANO), MAIS (in particolare le varietà antiche come MARANO VICENTINO, STORO, OTTOFILE ROSSO, OTTOFILE BIANCO, SAN PANCRAZIO, NOSTRANO DELL'ISOLA, SCAGLIOLO ecc...), IL MIGLIO. Tre pseudo-cereali: GRANO SARACENO, QUINOA, AMARANTO.
23. Attenzione: non tutti i prodotti industriali senza glutine sono sani! Quasi sempre sono raffinati, contengono spesso olio di palma... Meglio leggere con cura gli ingredienti sull'etichetta!
24. Un altro problema è legato al fatto che una industria che trasforma frumenti moderni ed antichi nello stesso stabilimento può avere sempre qualche seme anomalo che si miscela con gli altri e la stessa cosa avviene in campo riguardo alla raccolta e alla semina di cereali moderni ed antichi con le stesse macchine. Quindi converrebbe avere aziende e filiere produttive assolutamente specializzate solo sui cereali antichi.
25. **PERCHE' LE ISTITUZIONI PUBBLICHE NON INTERVENGONO ?**
Sicuramente se i genetisti, i tecnici, le Università e i medici che finora hanno diffuso e sostenuto le varietà moderne di colpo ammettessero che i frumenti moderni non sono più adatti al consumo umano, oltre a causare notevoli perdite economiche alle industrie ad essi collegate è come se ammettessero di colpo la loro ignoranza ed incompetenza e dato che anche di fronte alla verità e ai dati inconfutabili dell'attuale situazione continuano a perseverare sulla vecchia strada della diffusione di frumenti ibridi tossico-dipendenti significa che non hanno scrupoli di nessun tipo e cercheranno sempre il modo di confutare e screditare coloro che vanno contro il loro pseudo sapere.
26. Quindi se siamo così ingenui da credere che le istituzioni pubbliche e i tecnici esperti si possano ravvedere e possano intervenire per migliorare la situazione siamo degli illusi e conviene invece che ci organizziamo per realizzare una filiera di produttori, consumatori e tecnici coscienti per diffondere il più possibile e in modo repentino i veri cereali che servono alla salute umana ed ambientale.

Resto a disposizione per chiarimenti e per un confronto, cordiali saluti, Marco Bertelli.