



La **nutrizione** e la malattia



Lettura Magistrale:
La dieta arcaica ed i falsi miti
della globalizzazione
Q. Menicocci

- Quintilio Menicocci
- 69 anni
- da 10 anni Agricoltore Naturale e Macrobiotico,
- gestisco una grande Azienda Agricola Arcaica “Etna Natura & Salute”, a 1.000 mt sull’Etna.



Etna
Natura & Salute

AZIENDA AGRICOLA
PERMACULTURA E ORTI SINERGICI
Cell. 320 6987096

ARCAICO

la fase iniziale di un
processo naturale o
storico,
di un ciclo formale.

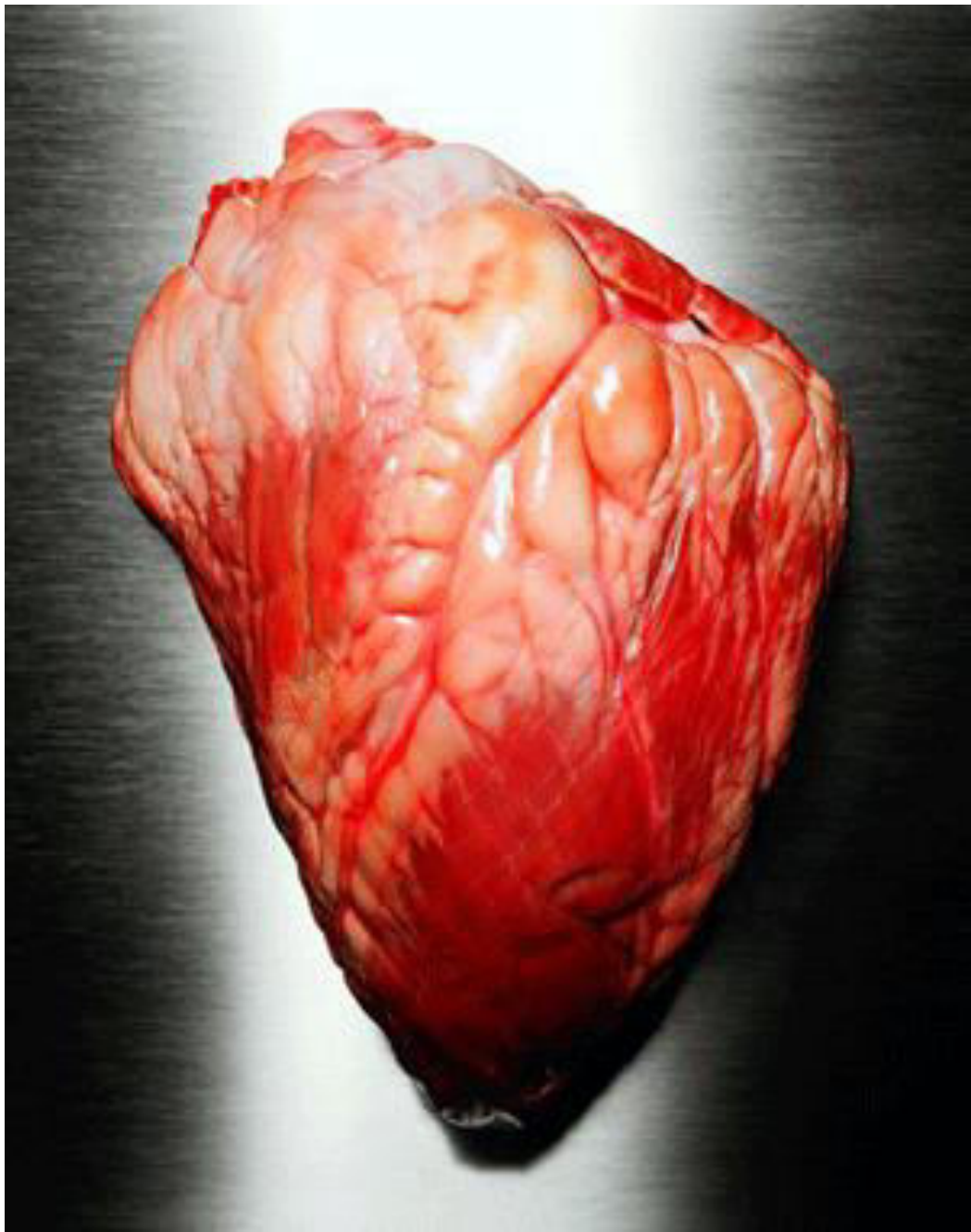


DIETA ARCAICA

Per circa 2.000.000 di anni di evoluzione umana conosciuta ci siamo cibati di una

selezione di cibi in qualità e
quantità infinita

che hanno modellato i nostri geni su una determinata dieta.



Respirazione



Nuovo progetto.mp4

Cosa c'è di più **Arcaico** dell'Istinto
per il cibo?



Istinto

Impulso naturale che spinge a compiere
una serie di atti utili
alla conservazione dell'esistenza dell'individuo
ed a seguire un dato comportamento ...



... qualcosa di innato, legato ereditariamente alla specie e indirizzato verso dei fini biologicamente utili (riproduzione, conservazione dell'individuo, ecc.).



Ma c'è una verità che
continuamente a voler
NEGARE

in Natura

l'Istinto esiste ?

Animali liberi





Si chiama *Tubulanus*, ed è un genere di vermi che **ha sviluppato la capacità di far ricrescere la propria testa dopo un'amputazione.**

Lo confermano gli autori dello studio pubblicato sulla rivista ***Proceedings of the Royal Society B***,



Le planarie hanno una notevole capacità rigenerativa:
se si taglia una planaria in due parti, destra e sinistra, si rigenerano
due individui distinti ... Una testa per ognuno!!
E se, precedentemente, gli era stato insegnato ad eseguire un
procedimento, lo ripete: la memoria rimane!!!



Piante



... mentre negli Umani,
possiamo dire che

l'Istinto è

QUASI SPARITO?



**Ed è a causa di questo
che stiamo commettendo
un errore madornale!!**

pensiamo che la tecnologia
ci salverà sempre....

**... siamo sempre più convinti che
essa ci permetterà di superare
qualsiasi problema, anche quelli
che noi stessi ci creiamo.....**

Stefano Mancuso:

- Prof. di Arboricoltura generale e coltivazioni arboree all'Università di Firenze.
- Direttore dell'International Laboratory of Plant Neurobiology (LINV).
- Fra i fondatori dell'International Society for Plant Signaling & Behavior,
- Accademico Ordinario dell'Accademia dei Georgofili.

Si dice che i “Big Data” stiano
cooperando all’invenzione di
congegni che:

- 1. non avranno bisogno di manutenzione,**
- 2. Si replicheranno in modo totalmente autonomo,**
- 3. produrranno in modo non inquinante ...**

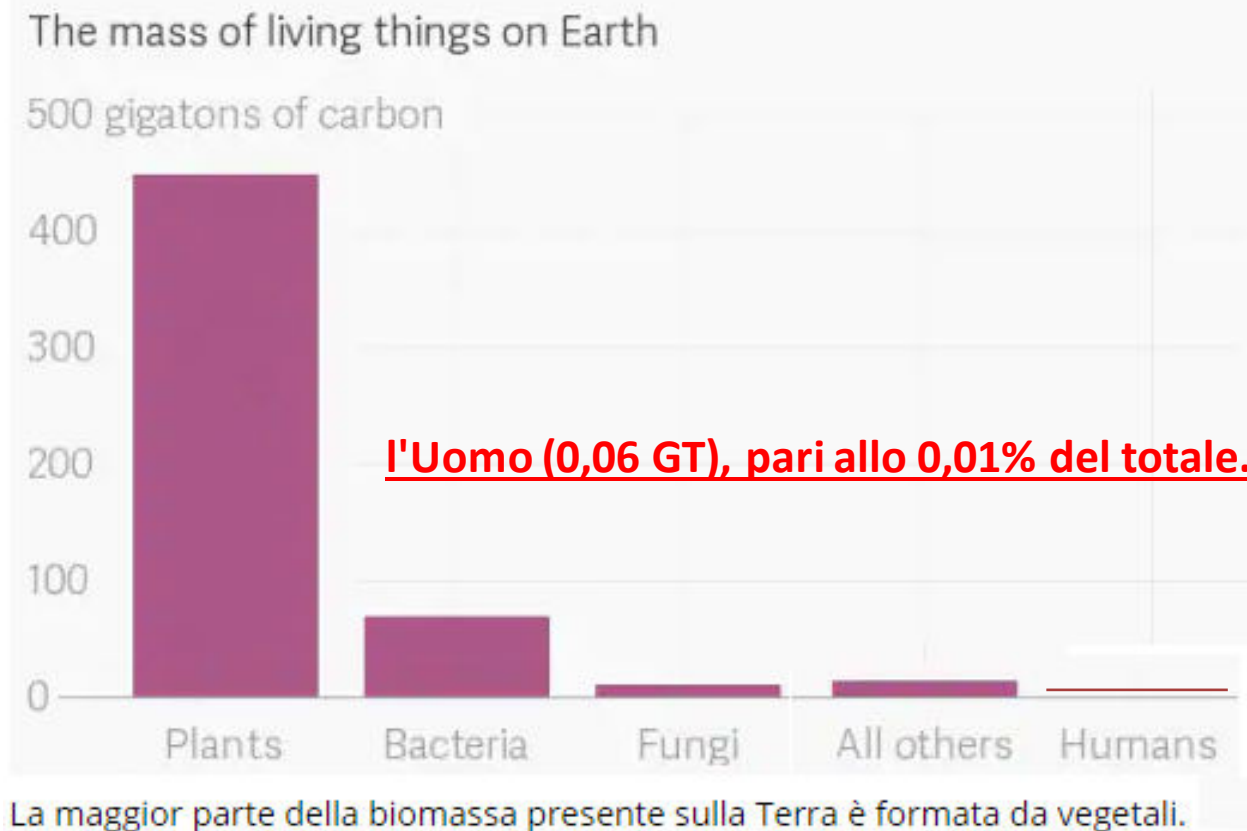
- 4. avranno bisogno SOLO dell'energia della terra e del Sole,**
- 5. regoleranno la temperatura del pianeta,**
- 6. purificheranno l'aria che respiriamo,**
- 7. i loro prodotti saranno la base della catena alimentare di tutti gli esseri viventi.....**



Questi congegni
così sofisticati
esistono già,
si chiamano

(Populus tremula)
cloni geneticamente identici

PIANTE!!



il totale degli esseri viventi è costituito da 550 gigatonnellate di carbonio (1 gigatonnellata equivale a 1 miliardo di tonnellate). Per la maggior parte, circa 450 GT, si tratta di **PIANTE**. Il resto è formato da **BATTERI** (70 GT), funghi (12 GT), **ORGANISMI UNICELLULARI** (7 GT), **ALGHE** (4 GT), **ANIMALI** (2 GT), **infine l'UOMO (0,06 GT), pari allo 0,01% del totale.**

Solo lo 0.01% è fatto dall'Uomo



Se le PIANTE
ricoprono il 99.7 % della
superficie terrestre
e l'uomo solo lo 0.01%

CI SARÀ UN MOTIVO?



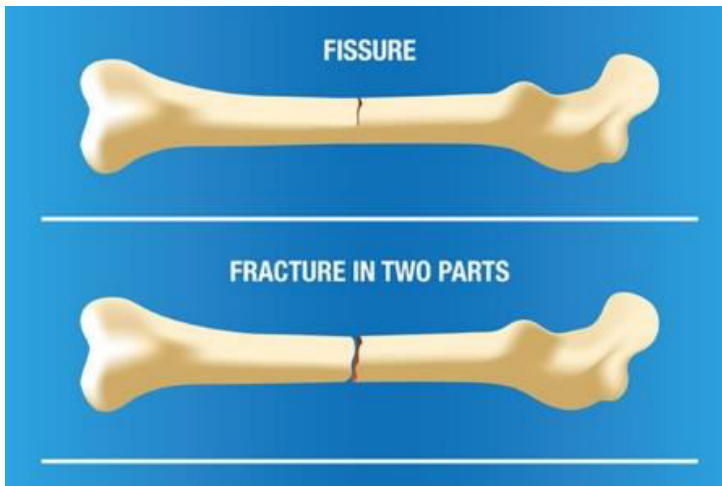
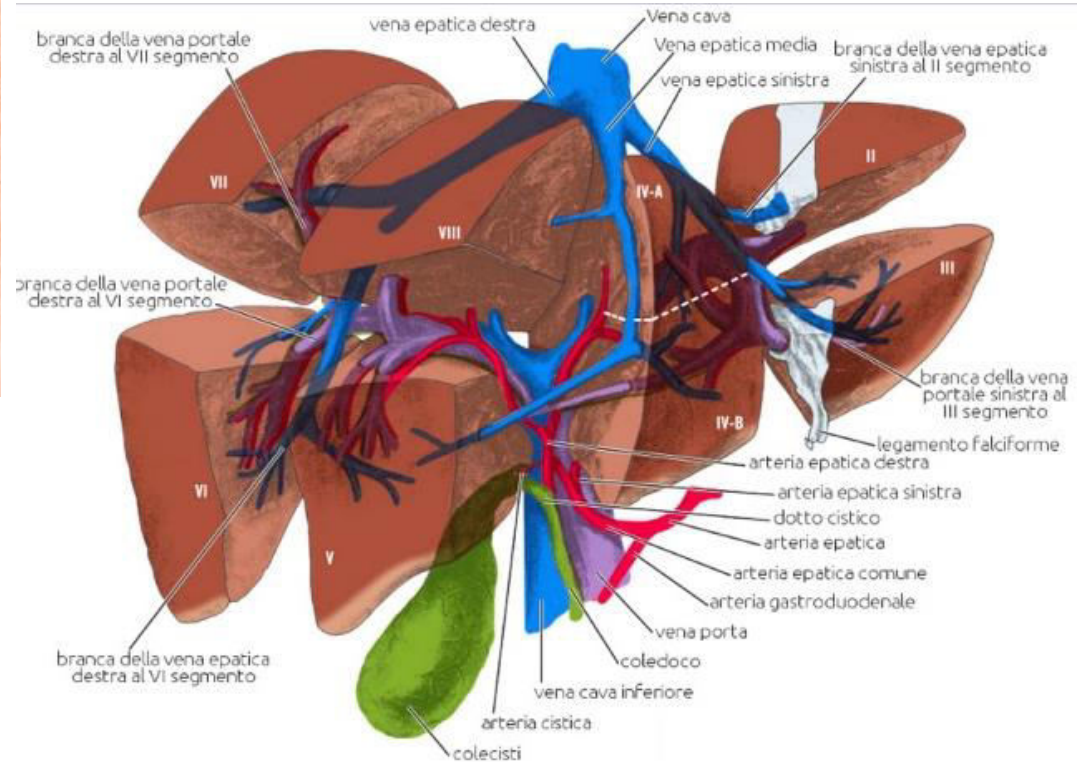
Ogni cosa che puoi
immaginare ...

la Natura l'ha già
creata.

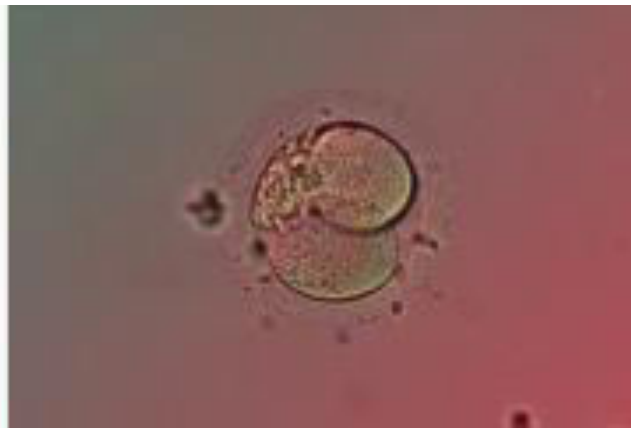


**FORSE, PER QUESTO
MOTIVO,
avremmo MOLTE
ragioni per dar retta
al nostro “Istinto”?**

In generale, tutti gli esseri umani hanno, a diversi livelli, delle capacità di rigenerazione.



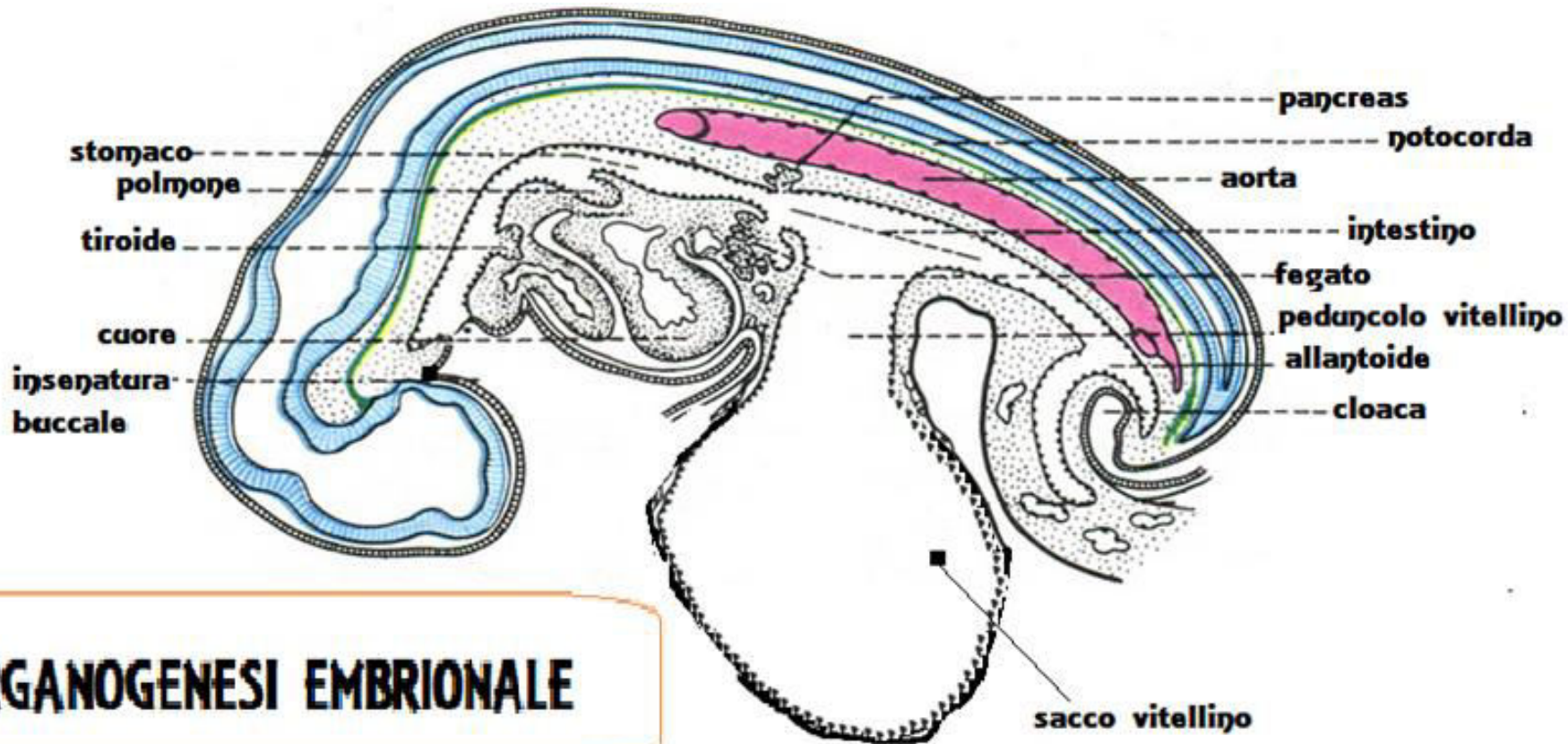
1



Se la donna ha un ciclo regolare di 28 giorni, il concepimento potrà avvenire da metà ciclo, il 14° giorno, con l'ovulazione.

Il test di gravidanza è predittivo esattamente dopo 10 giorni dalla mancata mestruazione
Quindi, se il flusso è regolare, occorrono
14 giorni +10 = 24 giorni

dopo 24 giorni avremo:



ORGANOGENESI EMBRIONALE

Si passa da 1 cellula a oltre 250.000.000 di cellule e nessuno lo sa, l'Embrione fa tutto da SOLO

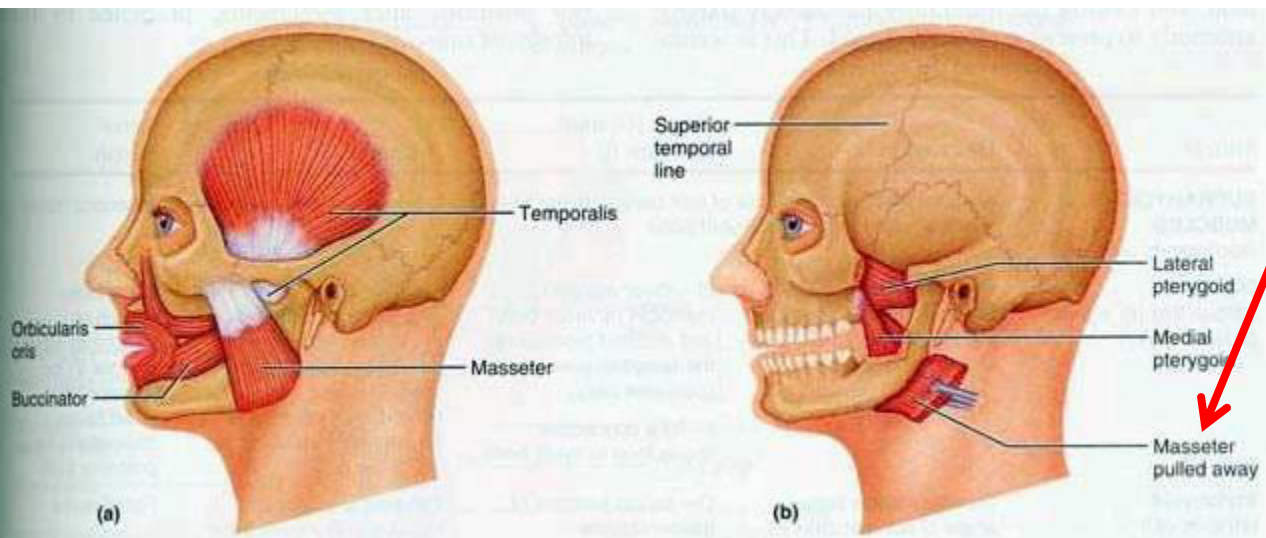
lo possiamo chiamare "Istinto"?

2

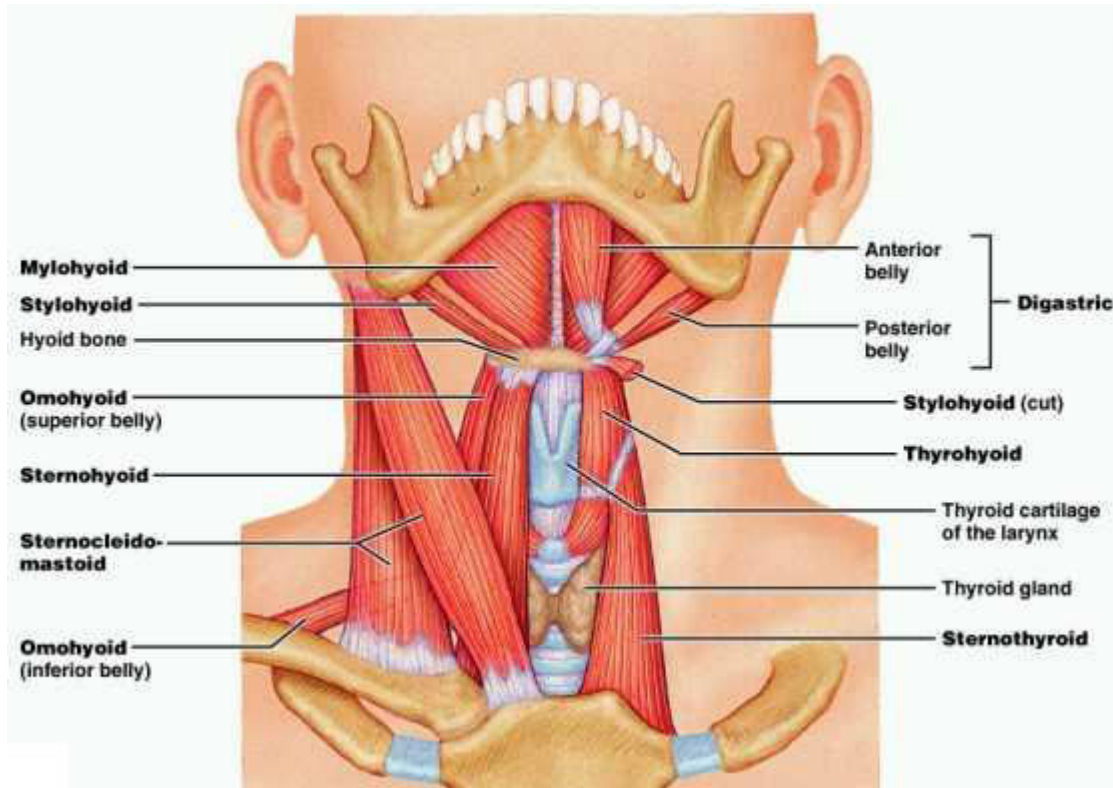
Prima digestio fit in ore

Dal *Regimen Sanitatis Salernitanum* - 1050 d.C.

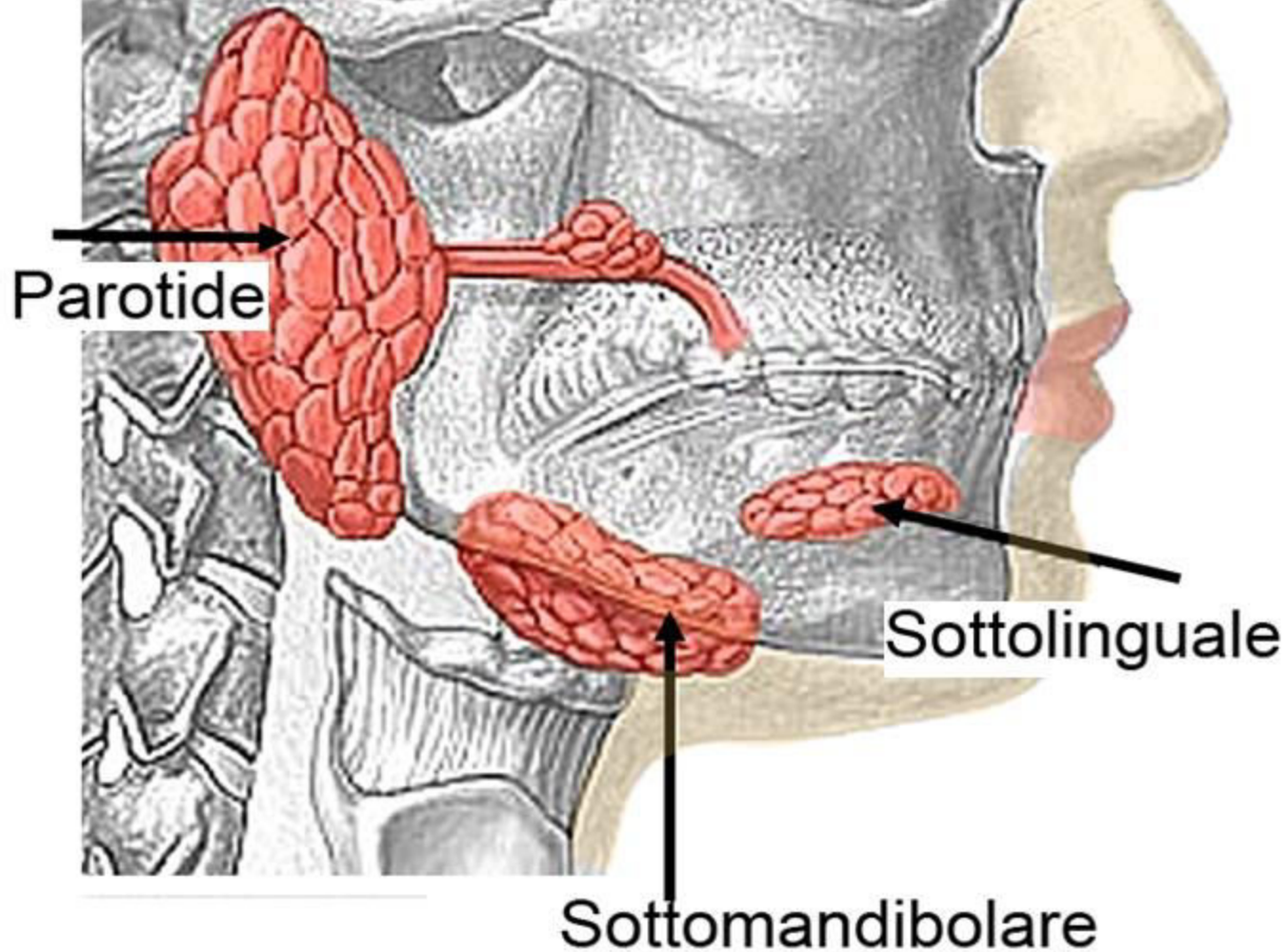
È un trattato in versi latini, redatto nell'ambito della [Scuola Medica Salernitana](#) che è stata la prima e più importante istituzione medica del Medioevo; [considerata come l'antesignana delle moderne Università di Medicina.](#)



Il massetere è il muscolo più forte del nostro corpo.
 è uno dei quattro muscoli masticatori che ha la funzione di tritare il cibo.



Le ghiandole salivari



**Amilasi e lipasi sono 2 enzimi,
prodotti con la saliva,**

fondamentali per la digestione:

L'amilasi salivare è un enzima che, a livello molecolare, frammenta gli amidi in maltosio.

La lipasi salivare è un enzima che inizia ad emulsionare i grassi presenti nel cibo, per la successiva trasformazione dei trigliceridi in glicerolo e acidi grassi.

Durante la masticazione, avviene un aumento del flusso sanguigno basale (basal blood flow) nello striato, nel talamo, nel cervelletto e nell'ippocampo.

Questo comporta un incremento dell'ossigenazione e del livello di glucosio, entrambi essenziali per il funzionamento del cervello a tutto vantaggio delle funzioni mnestiche, dell'apprendimento, delle capacità di attenzione e calcolo.

1)Weijenberg, R. A. et. Al. (2011) Mastication for the mind—the relationship between mastication and cognition in ageing and dementia. *Neurosci Biobehav Rev*; 35(3): 483-497.

2)Okamoto, O. et. Al. (2010) Relationship of tooth loss to mild memory impairment and cognitive impairment: findings from the fujiwara-kyo study. *Behavioral and Brain Functions*; 6:77.

abbiamo perso

l'istinto per la

Masticazione

Le conseguenze!



3



Questi congegni
così sofisticati già
esistono,
si chiamano

(Populus tremula)
cloni geneticamente identici

PIANTE!!

**Senza il supporto della
Tecnologia la Filosofia diventa
inutile ma ...**

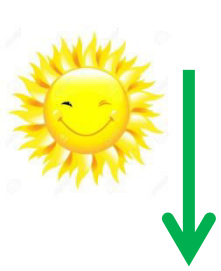
**la Tecnologia senza i Principi
della Filosofia può diventare
dannosa!**

Anidride carbonica + acqua + energia → **glucosio + ossigeno**
 $C_6H_{12}O_6 + 6O_2$





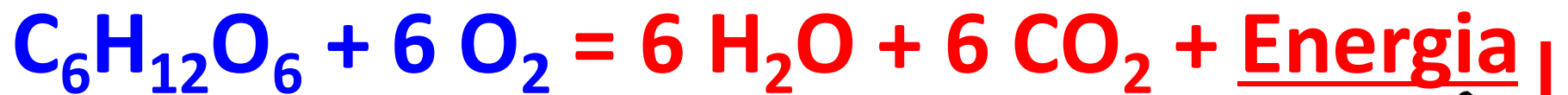
glucosio + ossigeno \longrightarrow **energia + anidride carbonica + acqua**
 $C_6H_{12}O_6 + 6O_2$



Fotosintesi clorofilliana



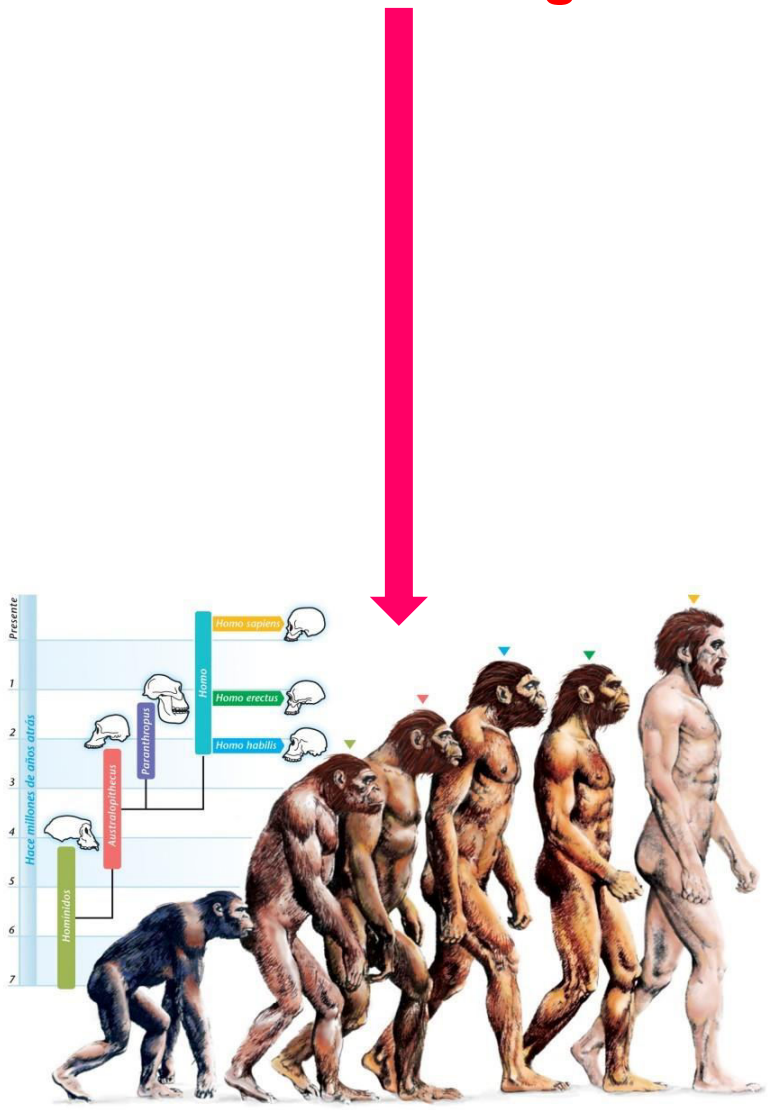
Respirazione cellulare: l'insieme dei processi metabolici con cui le cellule ottengono energia attraverso la scomposizione dei nutrienti in molecole



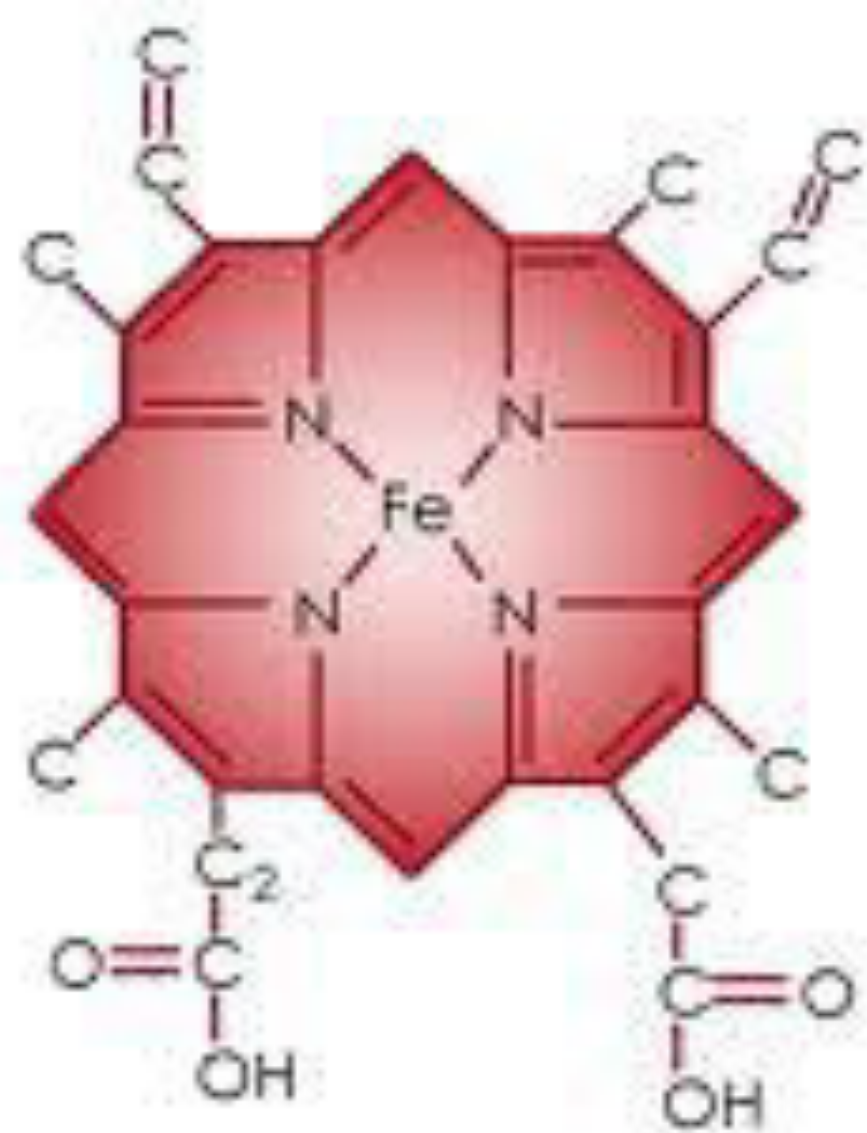
anidride carbonica + acqua + Energia → Alimenti + ossigeno



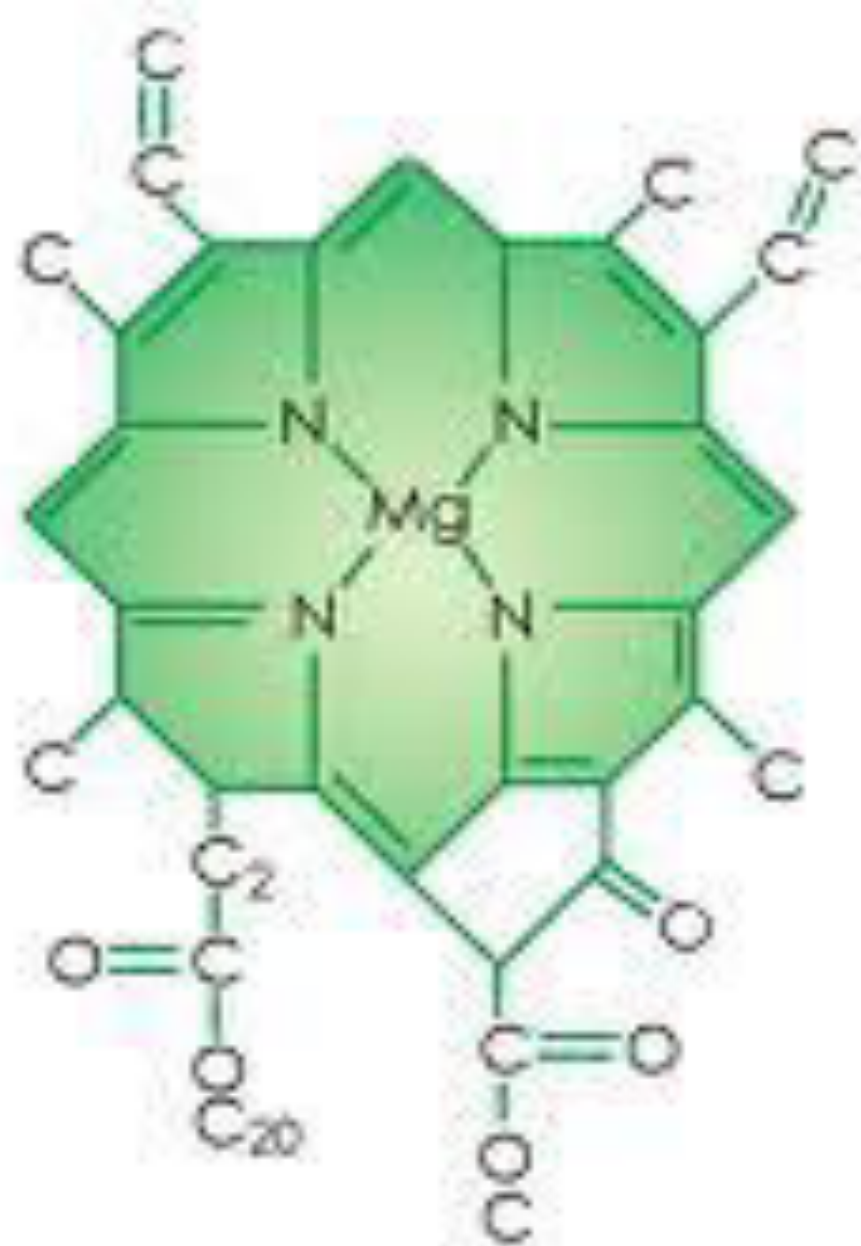
anidride carbonica + acqua + Energia



← Alimentos + oxígeno



Emoglobina



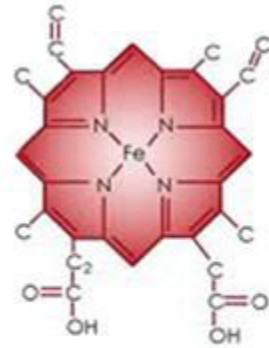
Clorofilla

**È il vegetale che “digerisce”
e trasforma l'Inorganico in
Organico e, dopo la
digestione, lo rende
disponibile direttamente al
nostro organismo**



Clorofilla

Clorofilla per i vegetali
Sangue per umani e animali



Emoglobina

Glucosio e Sali Minerali per tutti

Anidride carbonica per i vegetali
Ossigeno per umani e animali



4



Globalizzazione

DIETA ARCAICA

Per circa 1.999.900 di anni di evoluzione umana ci siamo cibati di una selezione di cibi in qualità e quantità infinita che hanno modellato i nostri geni su una determinata dieta.

Ma lo abbiamo fatto a casa nostra, con ciò che produceva la terra intorno casa!!

**Perché una pianta nasce spontaneamente in un luogo e non
in un altro, magari all'altro capo del mondo?
è forse perché qui ha una funzione e all'altro capo del
mondo no?**

**Perché mi devo alimentare con un cibo che non nasce nel
mio habitat naturale, quello dove in quel momento io vivo?
potrò mai essere in equilibrio con esso?**

**Perché è logico che io, se fuori nevicata, per uscire
mi protegga con un capotto
e non lo è se pretendo di mangiare un cibo che spunta qui
piuttosto di uno che qui non spunta?**

**Forse il nostro problema è che
“SAPPIAMO TROPPO”?**

**E che questo “eccessivo sapere” non ci
permette di comprendere la realtà
SEMPLICE DELLA NATURA?**

Biblioteca Scientifica 22

Antonio R. Damasio

L'ERRORE
DI CARTESIO

Emozione, ragione e cervello umano



ADELPHI

“L'errore di Cartesio è stato quello di non capire che l'apparato della razionalità non è indipendente da quello della regolazione biologica.”



C4



Le piante C3 vivono in zone a clima temperato.
Le piante C4 vivono in zone a clima tropicale









Queste foto sono state scattate sulla costa della Repubblica Dominicana e delle Maldive poche settimane fa.

Per ampia parte sono contenitori per il cibo.

Le **malattie croniche** sono in crescita: il 39,1% dei residenti in Italia ha dichiarato di essere affetto da almeno una di quelle rilevate, scelte tra una lista di 15 malattie o condizioni croniche.

Il 20,7% della popolazione ha dichiarato di essere affetto da due o più patologie croniche.

Tra gli ultra **75enni** la comorbilità si attesta al **66,7%**

Annuario ISTAT 2017

Undici milioni di italiani, ogni giorno, assumono medicine per curare la depressione.

4 volte più della media europea

“Oltre il 50% dei bambini italiani nel 1° anno di vita consumano almeno 1 confezione di antibiotici; valore che si mantiene costante fino ai 6 anni di età

... Uno studio recente dell'European Centre for Disease Prevention and Control, riporta che nel 2015

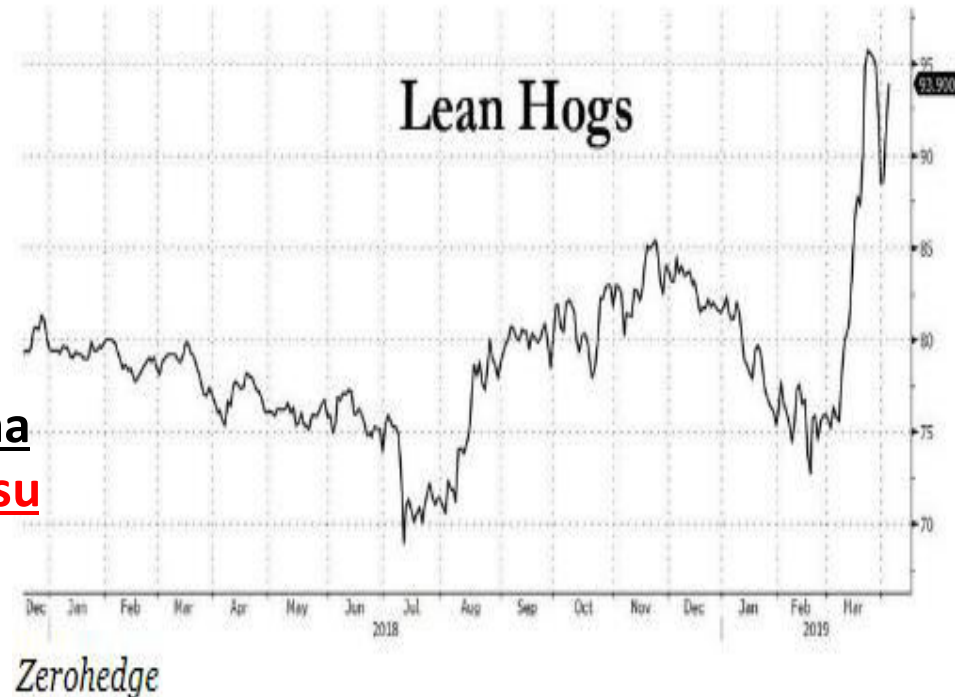
"nei Paesi dell'Unione Europea, si sono verificati 671.689 casi di infezioni antibiotico-resistenti, a cui sono attribuibili 33.110 decessi,

1/3 dei quali si è verificato in Italia,
evidenziando la gravità del problema nel nostro Paese ”

In Cina è emergenza febbre suina: già morti 50 (o 100?) milioni di maiali. Si rischia una crisi alimentare globale

Equilibri che si sostengono fra loro in maniera terribilmente fragile e interconnessa.

E un mondo che fino alla scorsa estate sembrava in piena ripresa globale, grazie proprio a Cina e Usa, potrebbe per la prima volta conoscere una **vera crisi alimentare su scala mondiale.**



**L'essere umano cambia
solo attraverso**

2 mezzi:

intelligenza o

sofferenza.

Alimentazione arcaica?

EQUILIBRATA,

PREVALENTEMENTE VEGETALE,

NATURALE,

LOCALE,

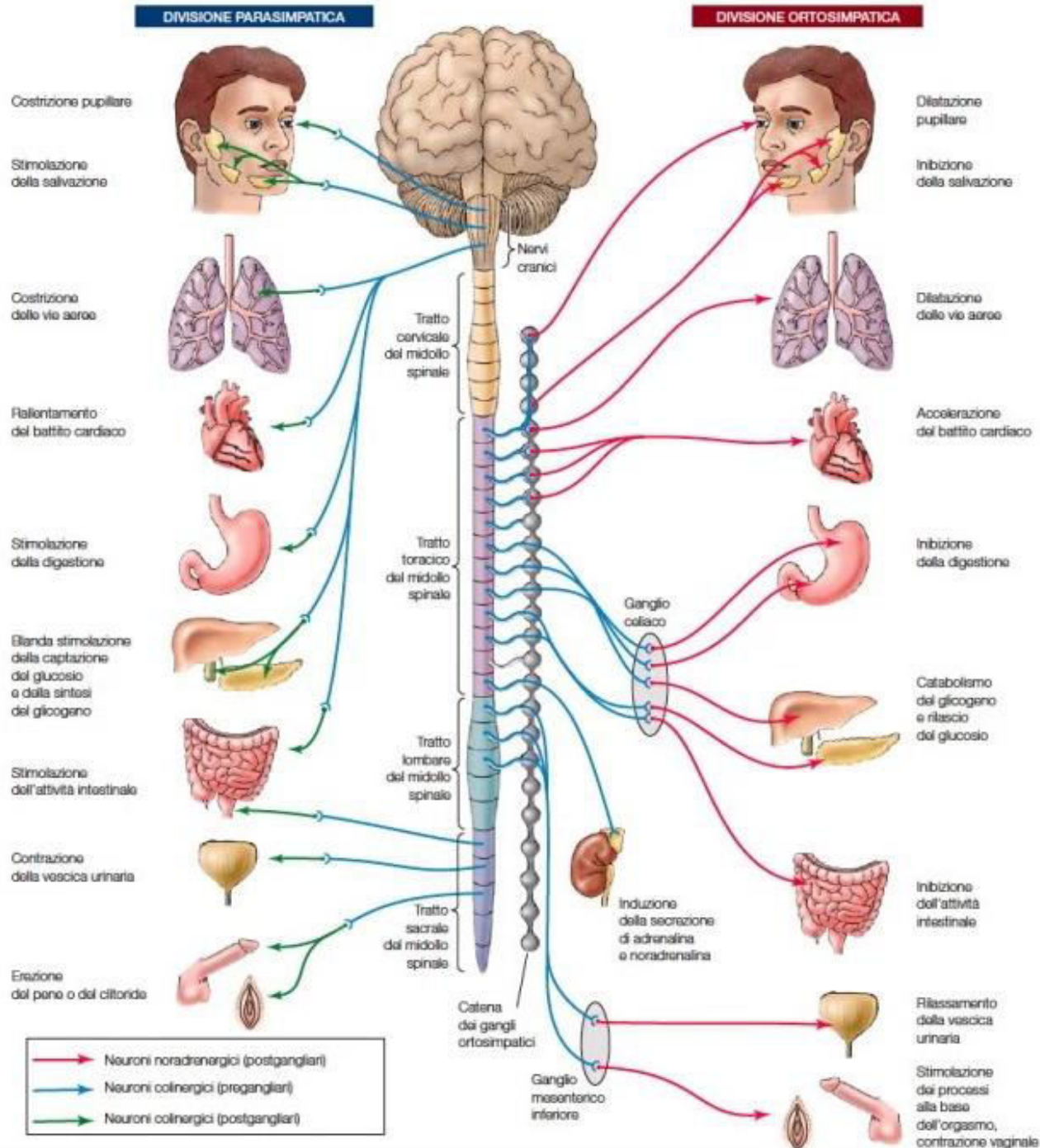
STAGIONALE,

MASTICATA !!

Il sistema nervoso autonomo (SNA), conosciuto anche come **sistema nervoso vegetativo** o **viscerale**, è quell'insieme di cellule e fibre che innervano gli organi interni e le ghiandole, controllando le cosiddette funzioni vegetative, **ossia quelle funzioni che generalmente sono al di fuori del controllo volontario**, per questo viene anche definito "sistema autonomo involontario".

1) [http://www.med.unipg.it/ccl/Materiale%20Didattico/Fisiologia%20\(Grassi\)/Sistema%20nervoso%20autonomo.pdf](http://www.med.unipg.it/ccl/Materiale%20Didattico/Fisiologia%20(Grassi)/Sistema%20nervoso%20autonomo.pdf)

2) https://www.edises.it/demo/1000000039/cap_prova_martinifond.pdf



**Il nostro corpo si trova sotto
l'influenza di 2 forze
fondamentali antagoniste
ma complementari:
espansione e contrazione**

**La Salute non è altro che il
buon Equilibrio stabilito fra
questi 2 antagonisti ...**

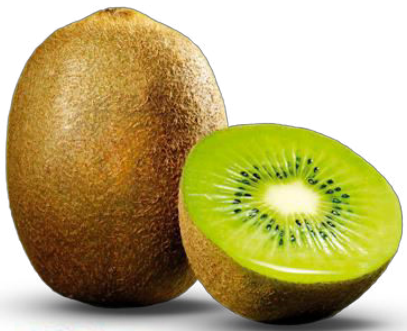
**e la Malattia non è altro che
uno squilibrio momentaneo o
cronico fra loro!**

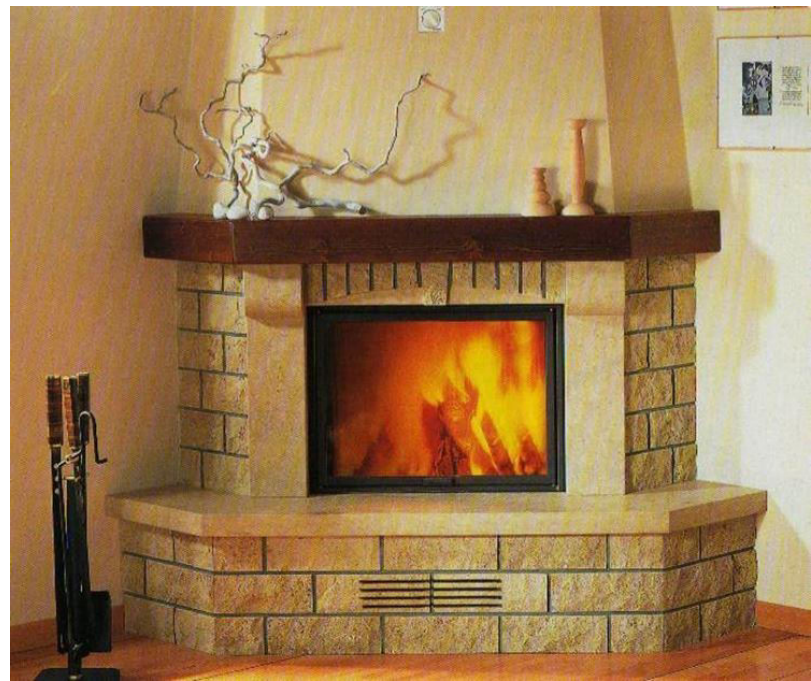
È definita

temperatura corporea umana

la temperatura corporea centrale normale degli esseri umani ed è comunemente considerata di $36,4/36,6^{\circ}$ (con una certa variabilità individuale).











Le foglie fanno ombra e sono piene di linfa,
quindi creano freschezza e umidità per l'albero

in estate



in inverno la pianta
deve proteggersi da freddo e
umidità e quindi elimina i
“fattori estivi”, lasciando
scendere la linfa nel profondo,
dove sarà al riparo.

6

I 7 principi della Salute

- 1. Non essere mai stanchi**
- 2. Poter godere di buoni appetiti**
- 3. Riposare con buon sonno**
- 4. Avere buona memoria**
- 5. Essere sempre di buon umore**
- 6. Essere flessibili**
- 7. Essere grati**

**Il super asteroide
esploso a
dicembre che
nessuno aveva
notato**



Il meteorite di Chelyabinsk, del 15 febbraio 2013

Anche stavolta scampato pericolo.

Solo il **18/03/2019** è arrivato l'allarme della [Nasa](#) per un enorme asteroide che **il**

18/12/2018 era entrato nell'atmosfera della Terra. Vederli in anticipo è rarissimo, specialmente durante il giorno, perché la loro luminescenza è coperta dalla luce diurna, proprio come è accaduto a Chelyabinsk. **E si vedono quando ormai è troppo tardi.**