

COME NON MORIRE!

Di Anselmo Maestrani

Care lettrici e cari lettori di Gente Sana

Un titolo provocatorio per un libro! Ben sappiamo come i titoli sensazionali aiutino nella promozione e nella vendita, ma nel mio caso ad avvicinarmi al libro è stato un amico di Bratislava incontrato casualmente a Zurigo.

Si tratta di un gran viaggiatore, un vero esploratore, che nei suoi viaggi incontra interessantissimi personaggi. Ascoltarlo è come essere in viaggio con lui. Tra vari racconti mi ha parlato di un libro che ha letto appunto sotto consiglio di uno di questi personaggi stravaganti. Un libro che gli aveva migliorato la vita. Incuriosito, mi sono procurato «How not to die» (Come non morire; in italiano esiste una versione dal titolo Sei quel che mangi) di Michael Greger.

Quando ho visto le quasi settecento pagine del libro ho pensato di capitolare ancora prima di iniziare. Infatti l'opera è rimasta sulla pila dei libri da leggere per un po' di tempo, finché un giorno mi sono deciso ad aprirla. Ne sono stato subito intrigato. Michael Greger, autore del libro, stava laureandosi come medico quando a sua nonna, che aveva già subito interventi al cuore, sono state pronosticate solo poche settimane di vita.

La donna è stata dimessa per trascorrere gli ultimi giorni a casa. Contemporaneamente è apparsa un'intervista al Dott. Pritikin - pioniere della medicina orientata allo stile di vita per far regredire le patologie cardiache terminali - che aveva appena aperto una clinica. La nonna del futuro Dottor Greger, non avendo più nulla di perdere, attraversò gli Stati Uniti e fu una delle prime pazienti. Entrò in carrozzella e ne uscì con le gambe grazie al cambiamento di alimentazione prettamente vegetale e all'esercizio fisico. Siccome le arterie non venivano più ostruite da un'alimentazione malsana, l'organismo ha iniziato a guarire da solo. Grazie a questo cambiamento di rotta la nonna si è goduta altri trentuno anni di vita dalla sentenza di morte che aveva ricevuto a sessantacinque anni.

Il neolaureato Greger ha così messo in dubbio tanti approcci che aveva studiato durante i lunghi anni di università, nei quali al capitolo alimentazione erano dedicate poche ore, e si è messo a ricercare, a studiare e provare nuovi approcci



Per Michael Greger è un fatto: l'alimentazione più salutare è prevalentemente vegetale. Periodicamente pubblica i risultati delle più recenti ricerche in ambito alimentare su nutritionfacts.org.

con i suoi pazienti ottenendo risultati eccezionali. Invece di concentrarsi sui farmaci, ha preso in considerazione lo stile di vita dei pazienti e la loro alimentazione prescrivendo diete che aiutino a debellare la malattia. Affascinante!

Il libro presenta diverse patologie accompagnate da raccomandazioni dietetiche. Durante la lettura sembra banale ma presto ci si rende conto che alimentarsi consapevolmente comporta il ponderare le proprie scelte.

A mia volta, come fece il mio amico, vi consiglio questa lettura, ma soprattutto di sperimentare le raccomandazioni di Greger, augurandovi una lunga vita in piena salute!