



Istituto Adventista di Cultura Biblica

Facoltà di teologia

Corso di laurea specialistica in teologia
Indirizzo "Religione, Diritti e Società"
Tesi di laurea specialistica in teologia
Anno accademico 2006-2007

Nutrire il cervello in un contesto di medicina olistica

*La Chiesa Cristiana Adventista del Settimo Giorno e la sua
comprensione nel campo della salute*

Candidato:
Alessandro Roma

Relatore:
Prof. Ennio Battista

*Voglio ringraziare il Signore
per il suo sostegno attraverso
la mia splendida moglie e i miei genitori*

INTRODUZIONE.....	4
CAPITOLO 1. MODELLO OLISTICO DELLA SALUTE.....	6
1.1. SCIENZA E OLISMO.....	6
1.1.1. LA MEDICINA OLISTICA.....	6
1.1.2. RECENTI SCOPERTE.....	8
1.1.3. LA MENTE INFLUENZA LA BIOLOGIA.....	10
1.2. L'OLISMO BIBLICO.....	11
1.2.1. IL CONCETTO DI OLISMO NELL'ANTICO TESTAMENTO.....	11
1.2.2. IL CONCETTO DI OLISMO NEL NUOVO TESTAMENTO.....	11
1.2.3. ANTROPOLOGIA BIBLICA.....	13
UOMO COME UNITA' PNEUMOPSICOSOMATICA.....	14
1) NEFESH – ANIMA.....	14
2) BASAR – CARNE.....	16
3) RUAH – SPIRITO.....	16
CONCLUSIONE.....	17
CAPITOLO 2. LA MEDICINA LEGATA ALL'USO DEL CIBO.....	20
2.1.1. STORIA DELLA DIETETICA.....	20
2.1.2. DIETA E CANCRO.....	24
2.1.3. ANTIOSSIDANTI E RADICALI LIBERI.....	26
LE SOSTANZE ANTIOSSIDANTI.....	28
CAPITOLO 3. IL SISTEMA NERVOSO.....	29
3.1. LE CELLULE NERVOSE E LA COMUNICAZIONE.....	29
3.1.1. LA STRUTTURA DEL NEURONE.....	29
3.1.2. LE SINAPSI.....	30
3.1.3. NEUROTRASMETTITORI.....	31
3.1.4. IL SISTEMA NERVOSO E LA COMUNICAZIONE NEURONALE.....	31
3.2. IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE.....	34
3.2.1. IL CERVELLO.....	34
3.2.2. COME E' FATTO IL CERVELLO.....	35
3.2.3. EMISFERI CELEBRALI.....	36
3.2.4. SISTEMA LIMBICO: IL CERVELLO INTERNO.....	38
3.2.5. CERVELLO: INTERSCAMBIO, GENERE E PLASTICITA'.....	39
CAPITOLO 4. LA SEDE DELLA SPIRITUALITA'.....	41
4.1. IL LOBO FRONTALE.....	41
4.1.1. IL CASO: GAGE.....	41
4.1.2. FUNZIONI DEL LOBO FRONTALE.....	42
4.1.3. GLI EFFETTI DELLO STILE DI VITA SUL LOBO FRONTALE.....	43
4.1.4. L'INFLUENZA DEI GENI.....	44
CAPITOLO 5. LE DIPENDENZE.....	46
5.1.1. CERVELLO E ABITUDINI.....	46
5.1.2. LA DIPENDENZA.....	47
5.1.3. I CIRCUITI DEL PIACERE.....	47
5.2. LE DROGHE LEGALI.....	48
5.2.1. TABACCO.....	49
NICOTINA E DOPAMINA.....	50
FUMO E CANCRO.....	50
FISIOLOGIA.....	52
DANNI PROVOCATI DAL TABACCO.....	53
ALTRI EFFETTI DEL FUMO.....	56
FUMO PASSIVO.....	57
EFFETTI DEL FUMO PASSIVO.....	57
COME SMETTERE.....	58
ELLEN WHITE E IL TABACCO.....	60
5.2.2. CAFFEINA.....	62
EFFETTI NEGATIVI DELLA CAFFEINA.....	64
ALTERNATIVE.....	65

ELLEN WHITE E LA CAFFEINA	66
5.2.3. <i>ALCOL</i>	66
ALCOL E CERVELLO	67
ELLEN WHITE E L'ALCOL	70
5.3. DIPENDENZA DA TV	72
5.3.1. <i>L'INFLUENZA DELLO SCHERMO</i>	72
AGGRESSIVITA' E VIOLENZA	73
ALCUNI EFFETTI NEGATIVI DELLA TV SUL CERVELLO	75
5.4. DIPENDENZA DAL CIBO	75
5.4.1. <i>OBESITA'</i>	75
UN'ESPERIENZA REALE	78
ELLEN WHITE E I CIBI GRASSI	79
CAPITOLO 6. LA DIETA VEGETARIANA	80
6.1.1. <i>LA SEROTONINA CELEBRALE</i>	80
6.1.2. <i>VANTAGGI DI UNA DIETA VEGETARIANA</i>	81
6.1.3. <i>INTELLIGENZA SOVRANNATURALE</i>	83
6.1.4. <i>EGW E LA DIETA VEGETARIANA</i>	86
CAPITOLO 7. RICOSTRUIRE IL CERVELLO	88
7.1.1. <i>IL WEIMAR INSTITUTE E BATTLE CREEK</i>	88
NEW START	90
7.1.2. <i>PRESERVARE LA SEDE DELLA SPIRITUALITA': LA CHIESA AVVENTISTA E LE TAPPE DELLA SALUTE</i>	92
NUTRIZIONE: LA DIETA DELL'EDEN	92
ESERCIZIO FISICO	99
L'ARIA E IL SOLE	100
L'ACQUA	100
RIPOSO	101
FEDE	103
CAPITOLO 8. LA CHIESA AVVENTISTA E IL MESSAGGIO DELLA SALUTE	106
8.1.1. <i>I PASSI VERSO LA RIFORMA SANITARIA</i>	106
RIFORMA SANITARIA NELLA CHIESA AVVENTISTA DEL SETTIMO GIORNO	106
8.1.2. <i>LA PRIMA GRANDE VISIONE SULLA RIFORMA SANITARIA</i>	107
I RIMEDI NATURALI: L'IDROTERAPIA	109
I CONIUGI WHITE A DANSVILLE	110
8.1.3. <i>IMPRESSIONI DI UN TESTIMONE OCULARE</i>	111
8.1.4. <i>IMPORTANZA DELLA RIFORMA SANITARIA NEI TEMPI DELLA FINE</i>	112
CONCLUSIONE	117
APPENDICE 1	118
ELLEN WHITE	118
APPENDICE 2	124
L'ELISIR DI LUNGA VITA	124
APPENDICE 3	126
LA PIRAMIDE ALIMENTARE	126
APPENDICE 4	130
COMPONENTI DEL TABACCO	130
APPENDICE 5	132
BIOFLAVONOIDI	132
BIBLIOGRAFIA	134

INTRODUZIONE

L'idea di questa tesi nasce dopo due settimane di evangelizzazione a Torino attraverso la Salutexpò, in occasione delle Olimpiadi invernali del 2006. La Salutexpò è un assaggio del programma *New Start*, studiato per il benessere dell'uomo. Questa mostra della salute prevede un percorso di otto postazioni che riassumono i principi del *New Start*, acronimo inglese di: nutrizione, esercizio fisico, acqua, sole, temperanza, aria, riposo e fede in Dio.

A Torino ho potuto constatare come la gente sia sensibile al tema della salute e come principi basilari per una buona forma fisica siano sconosciuti a molti, nonostante la mole di informazioni a cui siamo sottoposti. La *Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno* si è da sempre occupata di questo tema. Grazie alla comprensione dell'antropologia biblica e l'illuminazione che Dio ha concesso ad una delle sue pioniere, Ellen White¹, la Chiesa Avventista ha fatto della salute un punto forte della sua fede. Una buona salute fisica e spirituale sono presupposti per potere vivere bene su questa terra, nell'attesa che Dio ristabilisca il suo regno di pace in cui la malattia e la morte non colpiranno più nessuno.

Oggi, in Italia la Chiesa Avventista diffonde le sue conoscenze in questo campo attraverso la rivista mensile *Vita e Salute*. Nata nel 1951, è la prima rivista italiana di educazione sanitaria e medicina preventiva. Nasce in un periodo in cui il messaggio originale di salute totale è sconosciuto. Negli anni 60, avviene il salto di qualità, *Vita e Salute* diventa un organo di informazione mensile legato all'attualità sanitaria e alla prevenzione. Negli anni 70 e 80 si raggiungono le 80.000 copie di tiratura.² Oggi ha ottenuto un prestigioso riconoscimento scientifico con il patrocinio del Direttore del Dipartimento di medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto dei tumori di Milano, Franco Berrino.

Vita e Salute è l'organo ufficiale della Chiesa Avventista italiana, con il compito di diffondere il messaggio di una salute globale, che non si ferma al fisico, ciò che è temporaneo, ma tocca le corde dello spirito, per proiettare l'uomo verso l'eternità.

L'esperienza di Torino e poi quella americana in Georgia, a *Wildwood*, in un centro della salute, dove con mia moglie abbiamo potuto appurare la potenza dei rimedi naturali contro le malattie, ha radicato ancora di più in me la convinzione che questo sia un canale utilizzato da Dio per aiutare le sue creature in un mondo di sofferenza. Il Vangelo e i principi della salute globale possono davvero aiutarci a difenderci dai mali che ci circondano. Non vuol dire diventare immuni

¹ Vedi Appendice 1.

² G. Cupertino, *La Chiesa Cristiana Avventista del 7° Giorno*, Segni dei tempi, Ed. ADV, Impruneta, Falciani, Firenze, 1995, p. 121.

alle malattie, ma senz'altro prevenire molte di esse e soprattutto affrontarle in modo diverso, avendo la piena fiducia in Dio, nella sua parola e nella sua potenza.

Il lavoro che presento è rivolto a tutti, ma in particolare alla Chiesa Avventista italiana. Lo scopo è quello di rispolverare un messaggio antico per la nostra chiesa, l'importanza di una salute globale, ricordando anche le fatiche dei nostri pionieri. Inoltre si vuole dimostrare che esiste una corrispondenza biunivoca tra salute fisica e spirituale. Quindi il cervello, che rappresenta il nostro collegamento con l'infinito può essere compromesso dalle cattive abitudini. L'approccio olistico è quello del *New Start*, programma molto funzionale, che fa una selezione delle diverse pratiche tipiche della "medicina olistica" (per esempio esclude l'agopuntura). Il lavoro, però, si concentra maggiormente sull'alimentazione tralasciando fattori non meno importanti come, gli effetti dello stress o dei rapporti sociali sulla nostra salute. Questa tesi non è opera di un esperto in medicina, né pretende di esserla. Infatti, il taglio è pastorale più che scientifico, è il lavoro di un operario di Dio che ha potuto appurare in prima persona i benefici del programma *New Start*.

La tesi è suddivisa in otto capitoli. Il primo, mostra come corpo e spirito siano in stretta relazione e come la Bibbia e la scienza lo dimostrino. Il secondo capitolo è un breve passaggio che descrive come la storia della medicina sia legata all'alimentazione. Il terzo è un capitolo descrittivo che si sofferma sul sistema nervoso, con lo scopo di familiarizzare con i termini scientifici e la struttura del sistema nervoso. Il quarto riporta degli studi sul lobo frontale del cervello, importante centro del pensiero e della spiritualità. Il quinto capitolo è il più ampio e studia da vicino alcune dipendenze che possono risultare nocive per la salute, esse agiscono negativamente sul nostro cervello e influenzano la spiritualità. In questo capitolo sono riportate diverse citazioni di Ellen White che mostrano come il Signore servendosi della *Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno*, abbia anticipato, più di un secolo fa, le scoperte della scienza. Il capitolo sesto descrive i vantaggi della dieta vegetariana. I capitoli settimo ed ottavo si concentrano sulla storia della Chiesa Avventista nel campo della salute. Il capitolo sette spiega brevemente dove nasce e in cosa consiste il programma *New Start*. L'ultimo capitolo riassume come Ellen White e la sua famiglia abbiano diffuso il messaggio della salute nella chiesa, divenendo i promotori di una grande riforma sanitaria e di come tale riforma sia collegata all'evangelizzazione.

CAPITOLO 1. MODELLO OLISTICO DELLA SALUTE

1.1. SCIENZA E OLISMO

1.1.1. LA MEDICINA OLISTICA

L'olismo è una filosofia che considera l'organismo nella sua interezza piuttosto che nelle singole parti che lo compongono. Il termine olistico deriva dalla parola greca ὅλος che significa "intero". Quando in genere si parla di medicina olistica, non si intende tanto una medicina strutturata e codificata, ma un approccio legato innanzitutto all'anamnesi della persona con l'obiettivo di stimolare il processo di guarigione, di stabilire un'armonia tra le dimensioni emotive, sociali, fisiche e spirituali del paziente. Questo approccio è applicato in diverse discipline mediche, ed è attualmente più conosciuto in alcune di quelle che vengono definite come medicine non convenzionali o complementari, in parte sviluppatesi in culture orientali (medicina cinese, ayurvedica o in occidente l'omeopatia).

L'approccio olistico valorizza, l'interazione tra il corpo e lo spirito, che è ciò che ci indirizza nella vita e ci conferisce un senso di felicità interiore. Questo tipo di medicina sottolinea, inoltre, la responsabilità dell'individuo nel mantenimento del proprio benessere e della propria salute, nella prevenzione e nella guarigione delle malattie.³

Nel II sec. d.C., il filosofo e medico, Claudio Galeno di Pergamo amplia la dottrina di Ippocrate, considerato il "Padre della medicina". Entrambi presentano una visione olistica dell'uomo in rapporto alla salute. La salute è vista come un equilibrio umorale. Ammalarsi voleva dire rompere questo equilibrio che poteva essere regolato attraverso: regimi dietetici, l'uso di piante, l'attività fisica, la musica, la poesia e la meditazione.⁴ L'impostazione della medicina olistica moderna non si discosta da quella antica, il punto focale rimane quello di non rompere l'equilibrio della salute.

La medicina olistica, che considera e cura la persona nella sua interezza, si contrappone all'approccio di tipo meccanicistico della "medicina tradizionale", che considera il corpo come un insieme di diverse parti da trattare separatamente, e che non prende in esame gli aspetti emotivi e spirituali della salute e della guarigione. La medicina convenzionale mette in evidenza l'importanza dei fattori patogeni (batteri, virus, agenti ambientali) come causa di malattia (eziologia). La medicina olistica sostiene, invece, che la diminuita resistenza dell'organismo, causata dalle cattive

³ Voce "Medicina olistica", in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006.

⁴ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, Ed. Red, Milano, 2005, pp. 461-462.

abitudini e dallo stress, sia fisico che psichico, predispone il soggetto alla malattia. La malattia, quindi, è vista come uno squilibrio tra fattori sociali, personali ed economici, da un lato, e cause biologiche, dall'altro. Paavo Airola⁵, uno dei maggiori sostenitori della medicina olistica, annovera fra questi fattori stressanti: paura, preoccupazioni, tensioni emotive, veleni esogeni provenienti dall'aria, cibo e acqua inquinati, farmaci tossici, eccesso di alcolici e di grassi alimentari, carenza di esercizio fisico, di riposo e di rilassamento. Come metodo di prevenzione delle patologie, la medicina olistica sostiene la necessità di stabilire e mantenere un equilibrio tra l'individuo e l'ambiente.⁶

È interessante la definizione di salute che dà il *Ministero della Sanità*, si legge nella *relazione sullo stato del paese*, inerente all'anno 2000, che: "La salute è la risultante di un equilibrio generale dell'essere umano inserito positivamente nel suo ambiente. [...] La salute può essere dunque definita anche come il risultato dei rapporti tra l'uomo e il suo ambiente, globalmente inteso, e l'effetto delle azioni che l'uomo esercita sull'ambiente e su se stesso".⁷ In Italia uno dei maggiori esperti di medicina olistica o integrata è Francesco Bottaccioli, autore dell'opera *Psiconeuroendocrinoimmunologia* (PNEI)⁸, versione ampliata e aggiornata del suo precedente libro *Psiconeuroimmunologia* (1995). Bottaccioli è stato fondatore e presidente della società italiana di psiconeuroendocrinoimmunologia (2000-2005), un'associazione scientifica che raggruppa studiosi di differenti indirizzi e specializzazioni mediche. La PNEI parte dal presupposto che la psiche che nasce dal cervello influenza ed è influenzata dagli altri grandi sistemi di regolazione fisiologica. Critica le tesi riduzioniste che si soffermano solo sul cervello (riduzionismo biologico), quelle che considerano solo l'attività psichica (spiritualismo, mentalismo, energetismo) e quelle che negano possa esistere una relazione tra psichico e biologico (epifenomenismo). Nel contesto proposto dalla

⁵ Paavo Airola (1918-1983), scrittore, nutrizionista e naturopata. Di origine finlandese emigrò prima in Canada e poi negli USA, in Arizona. Promosse la medicina naturale e la dieta priva di sale, zucchero, caffè, carne e carboidrati raffinati.

Da: www.wikipedia.org, in data 04/09/06.

⁶ Voce "Medicina olistica", in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006.

⁷ Ministero della Sanità, *relazione sullo stato del paese*, anno 2000.

⁸ La psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) è una disciplina, di nascita relativamente recente, che basa le proprie teorie ed i propri metodi sulla convinzione che i vari sistemi (psichico, neurologico, endocrino ed immunitario) interagiscano tra loro per il raggiungimento di un'omeostasi interna dell'organismo. A prova di tutto ciò, è stato dimostrato che le cellule immunitarie sono in grado di interpretare i messaggi provenienti dal sistema nervoso autonomo (SNA) e dal cervello; alcuni peptidi, come l'ormone adrenocorticotropo (ACTH), quello tireotropo (TRH) o la vasopressina, sono in grado di attraversare la barriera ematoencefalica ed agire direttamente sul cervello; inoltre è stato provato che i linfociti producono e secernono ACTH.

Se mente e corpo sono dunque in grado di interagire, non risulta difficile accettare l'idea che l'umore (inteso come disposizione mentale, più o meno positiva, all'interpretazione degli stimoli) possa regolare, o quantomeno influenzare (o se preferiamo, interferire con) il sistema nervoso centrale, quello ormonale e quello immunitario.

Da : www.sipnei.it, in data 04/09/06.

PNEI le terapie naturali: stile di vita, dieta, attività fisica, rapporti sociali, logoterapia, hanno effetto sull'attività regolatoria del cervello.⁹

Le terapie naturali sono un modello, che nasce dalle esperienze della PNEI, e che risponde ai principi della medicina olistica. È un approccio pragmatico, che mette in primo piano il rapporto medico-paziente e sceglie i metodi naturali, che hanno un'efficacia pari a quelli della medicina convenzionale, senza rigettare il meglio della medicina convenzionale. Ciò che conta non è la velocità di rimozione della malattia ma il superamento della stessa, ricercandone le cause e ponendone rimedio. Il medico non è il liberatore della malattia, ma un partner, un allenatore, un insegnante e un motivatore. Una delle strade maggiormente battute dalle terapie naturali è quella dell'alimentazione, che trova forte convalida nella ricerca scientifica. L'alimentazione è una componente primaria della vita e della salute. La stessa *Organizzazione Mondiale della Sanità* (OMS) definisce la scorretta alimentazione come una delle cause maggiori di moltissime patologie.¹⁰

1.1.2. RECENTI SCOPERTE

La ricerca biomedica ha fatto enormi passi avanti. Anche se il cammino è ancora lungo, oggi si può parlare di relazione mente e corpo. Sono stati scoperti i collegamenti tra cervello, sistema endocrino e sistema immunitario. La neuroendocrinologia nasce all'incirca venti anni fa quando due coniugi Ernst e Berta Sharrer dimostrano che neuroni dell'ipotalamo¹¹ producono sostanze ormonali. Si è in seguito scoperta la stretta relazione tra l'ipotalamo e l'ipofisi¹², ghiandola endocrina fondamentale nel ruolo del sistema ormonale. Oggi sono state identificate una cinquantina di sostanze ormonali, dette "peptidi o neuropeptidi". Ma la scoperta sensazionale è che i peptidi non sono prodotti solo dai neuroni ma anche da cellule endocrine e da quelle immunitarie.

⁹ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, pp. 9-10.

¹⁰ Da: www.sipnei.it, in data 04/09/06.

¹¹ Voce "Ipotalamo", in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: Regione del cervello che svolge un ruolo importante nel mantenimento dell'omeostasi, nel comportamento sessuale, nell'umore e in altre importanti funzioni dell'organismo. Anche se nell'uomo rappresenta meno dell'1% del volume totale del cervello, l'ipotalamo esercita importanti effetti sul sistema endocrino (i cui organi producono e secernono gli ormoni), sul sistema nervoso autonomo (che controlla le azioni involontarie) e sul sistema limbico, una parte del sistema nervoso ancora poco conosciuta che agisce sul comportamento.

¹² Voce "Ipofisi", in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: L'ipofisi, la più importante ghiandola endocrina dell'organismo, secerne diversi ormoni che regolano alcuni processi biologici e l'attività di altre ghiandole endocrine. Tra i suoi prodotti, l'ormone della crescita, l'ormone tireostimolante, la prolattina, l'ormone antidiuretico e altri che regolano il funzionamento delle gonadi. L'ipofisi viene a sua volta controllata per via nervosa e ormonale dall'ipotalamo.

Ad esempio un neuropeptide, la colecistochinina (CCK, in grado di far contrarre la colecisti¹³) identificato nell'intestino, è stato anche trovato nel cervello.¹⁴

Nel 1989, si passa dalla neuroendocrinologia alla psiconeuroendocrinoimmunologia, grazie alle scoperte di J. Edwin Blalock, professore di Fisiologia all'Università dell'Alabama. Lo scienziato dimostrò come il cervello comunichi in modo bidirezionale sia con il sistema endocrino che con quello immunitario. Anche se il cervello rimane la sede delle funzioni intellettive umane, è dimostrato che alcuni ormoni partecipano a funzioni cognitive, per esempio la costruzione della memoria. I neuropeptidi sono prodotti dai diversi sistemi e utilizzati in organi diversi, come ad esempio l'intestino e il cervello. La medicina integrata ha riscoperto quindi l'importanza di diversi fattori per lo stato della salute, tra cui quello dell'alimentazione. L'effetto del cibo sulla salute non è da sottovalutare, esso ha un enorme influenza sull'equilibrio celebrale, infatti può modificare la neurotrasmissione e l'assetto dei neuroni.¹⁵

Mentre la neurobiologia progredisce, appare evidente l'esistenza di un'attività neuronale localizzata fuori della scatola cranica e distribuita in tutto il resto del corpo, nel sistema nervoso periferico e nei gangli, talmente sviluppata, da far ipotizzare che anche il corpo possa "pensare". Inoltre le molecole tipiche prodotte dai neuroni, i neuropeptidi, e loro relativi recettori, sono stati ritrovati oltre che nel cervello, anche: nell'intestino, nei reni, nello stomaco, nel cuore, nel sistema immunitario e nell'apparato circolatorio. Tutto l'organismo può essere considerato interconnesso a livello di neuropeptidi. Cervello e intestino sono tra loro collegati, infatti nell'intestino è possibile trovare una rete nervosa di oltre cento milioni di cellule legata al cervello tramite il sistema nervoso vegetativo. Questa rete è stata anche chiamata "sistema nervoso enterico o secondo cervello".¹⁶

¹³ Voce "Colecisti o Cistifellea", in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: Organo cavo presente nella maggior parte dei vertebrati con funzioni di accumulo e concentrazione della bile.

La colecisti è un organo cavo, adiacente al fegato, con funzioni di serbatoio per la sostanza da essa secreta, la bile. Quest'ultima viene riversata nell'intestino tenue nel corso della digestione attraverso i dotti biliari, previa stimolazione e contrazione delle pareti della colecisti.

Nell'uomo la cistifellea ha la forma di sacchetto ed è posta al di sotto del margine anteriore del lobo destro del fegato. In media è lunga circa 7,5 cm, ha un diametro di 2,5 cm e una capacità compresa tra 30 e 45 ml. Dal punto di vista strutturale, essa è formata da un rivestimento esterno che prende il nome di peritoneo (tunica sierosa), da uno strato di tessuto muscolare liscio involontario (tunica muscolare), da uno strato interno di tessuto connettivo (tunica sottomucosa) e da una membrana mucosa interna (tunica mucosa).

La colecisti ha la funzione di accumulare e concentrare la bile che viene secreta dal fegato e viene convogliata nella cistifellea mediante le vie biliari. I componenti principali della bile sono il colesterolo, sali biliari, pigmenti biliari e lecitina (un fosfolipide). Durante la digestione la colecisti riversa il suo contenuto nel duodeno, favorendo così la demolizione e l'assorbimento dei grassi.

¹⁴ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 15.

¹⁵ *Ibidem*, pp. 14-17.

¹⁶ *Ibidem*, pp. 240-241.

1.1.3. LA MENTE INFLUENZA LA BIOLOGIA

La PNEI (dal greco πνεω, ‘soffiare’) soffia via tutte le ipotesi riduzioniste, scoprendo e valorizzando le radici della psiche. L’attività psichica nasce nel cervello, e senza di esso non potrebbe esistere. Ma mente e cervello funzionano in una relazione di reciproca influenza. È chiaro che:¹⁷

- La mente è un prodotto del cervello, ed emerge dall’attività nervosa.
- I sentimenti, le emozioni e la coscienza sono in rapporto tra loro, e influenzano le decisioni e i comportamenti umani.

Joseph LeDoux, neuroscienziato della *New York University*, noto per i suoi studi sull’amigdala, scrive: “La mente è un sistema integrato che include reti sinaptiche dedite a funzioni cognitive, emozionali e motivazionali”.¹⁸ Lo scienziato continua dicendo che il corpo e il cervello sono sotto il controllo delle emozioni, manovrate dall’amigdala e dai suoi ampi collegamenti con tutto il corpo. LeDoux conclude che la mente ha effetti biologici sul cervello; cioè la psiche è in grado di modificare il nostro cervello a livello biologico.¹⁹ Ogni fenomeno psichico induce una modificazione biologica nel cervello, e questa modificazione genera cambiamenti nei sentimenti e nei comportamenti. A sua volta la psiche può essere influenzata dall’alimentazione, dall’attività fisica e dall’attività del sistema immunitario.²⁰

Secondo lo studioso, Gregory Bateson, deceduto nel 1980, la relazione tra l’essere e la mente va vista in una prospettiva olistica. La mente è integrata in un sistema totale, che comprende: cervello – corpo – azione sull’ambiente.²¹ Quest’ottica delle cose, pone l’uomo in stretta relazione con l’ambiente e critica le tesi riduzioniste. In tale contesto le cause della malattia vanno studiate considerando l’individuo nel suo insieme: nel suo rapporto con sé stesso, la natura e il mondo che lo circonda.

¹⁷ *Ibidem*, pp. 170, 162.

¹⁸ J. LeDoux, *Il Sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo*, Cortina, Milano, 2003, p. 359.

¹⁹ *Ibidem*.

²⁰ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 460.

²¹ G. Bateson, *Verso un’ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976, p. 362.

1.2. L'OLISMO BIBLICO

1.2.1. IL CONCETTO DI OLISMO NELL'ANTICO TESTAMENTO

Il termine ebraico שלום (*Shalom*) nell'Antico Testamento è quello che meglio descrive come l'ebreo concepisce la salute olistica. *Shalom* denota: prosperità, completezza, sicurezza e pace. Deriva dalla radice *salam*: stare bene interamente, essere completamente sano e salvo. Ricorre più di 250 volte in 213 passi biblici.²² *Shalom* è utilizzato 25 volte come saluto (Gd 19: 20; I Sam 25: 6, 35). Desiderare *shalom* per qualcuno implica una benedizione (II Sam 15: 27); al contrario togliere *shalom* è sinonimo di maledizione (I Re 2: 6).²³ Sia la benedizione che la maledizione sono legate all'ubbidienza della voce e dei precetti divini (De 28: 1, 2, 15), in questo senso *shalom* entra nell'ambito della sfera spirituale.

Shalom è anche usato per descrivere lo stato di salute o la qualità della vita (Gn 29: 6). Per esempio, quando Giuseppe domandò ai suoi fratelli sulla condizione del padre Giacobbe, quelli risposero: “Nostro padre tuo servo sta bene (*shalom*), vive ancora” (Gn 43: 28). *Shalom* si riferisce ora alla condizione fisica della persona. L'utilizzo di *shalom* dimostra come l'ebreo non faceva differenza tra la condizione fisica e quella spirituale. La salute del corpo e dello spirito non potevano essere separate. La pace (*shalom*) di Dio è legata alla vita della creatura e quindi anche alla sua salute fisica (Gd 6: 23). In conclusione, per l'ebreo dare *shalom*, vuol dire desiderare per qualcuno l'intero benessere fisico e spirituale. Infatti, se lo spirito non è in pace con Dio non può esserlo nemmeno la persona fisica, e viceversa. Corpo e spirito dipendono dal rapporto con il Dio di Israele. È scritto nella Bibbia: “Ma per voi che avete timore del mio nome spunterà il sole della giustizia, la guarigione sarà nelle sue ali” (Ml 4: 2) e “Il Signore perdona tutte le tue colpe, risana tutte le tue infermità” (Sl 103: 3).

1.2.2. IL CONCETTO DI OLISMO NEL NUOVO TESTAMENTO

Nel Nuovo Testamento, una delle migliori illustrazioni per quel che riguarda la salute olistica si trova nel vangelo di Giovanni. Gesù crea sconcerto tra gli ebrei per aver guarito un paralitico in giorno di sabato. Alla gente che lo attacca Gesù risponde: “Mosè vi ha dato la circoncisione (non che venga da Mosè, ma viene dai padri); e voi circoncidete l'uomo in giorno di sabato. Se un uomo riceve la circoncisione di sabato affinché la legge di Mosè non sia violata, vi

²² A.A.V.V., *Theological Wordbook of the Old Testament*, vol. 2, Moody Institute, Chicago, 1980, p. 931.

²³ E. Robinson, *Hebrew and English Lexicon of the Old Testament*, Crocker and Brewster, Boston, 1836, pp. 1014, 1021.

adirate voi contro di me perché in giorno di sabato ho guarito un uomo tutto intero?” (Gv 7: 22, 23). La frase finale può essere tradotta letteralmente: “Tutto (ὅλον) l’uomo ho fatto sano (ὑγιή)”.²⁴

I giudei erano veramente puntigliosi sull’osservanza del sabato, tuttavia non avevano problemi a circoncidere un bambino dopo l’ottavo giorno della sua nascita, anche se quel giorno capitava di sabato. Quindi i giudei ammettevano che alcune cose erano concesse di sabato. Gesù non trasgredì nessun comandamento, fece solo quello che era già previsto dalla legge, antepose al sabato la vita di un uomo, paralitico da 38 anni (Gv 5: 5). Il Talmud che data circa il 100 d.C., ma che si rifà al pensiero antico, ammette che se di sabato è concesso guarire un membro (la circoncisione è vista come la rimozione di un difetto fisico), dei 248 che fanno parte del corpo umano, tanto più può essere guarita l’intera persona.²⁵

Gesù ammette di aver curato l’intera persona, una guarigione del corpo e dello spirito. Il paralitico di Betesda (Gv 5: 1-16), non è solo guarito fisicamente ma si è trasformato in un credente in Cristo. Come nell’Antico Testamento anche nel Nuovo Testamento, la guarigione è totale; per questo Gesù dice all’uomo: “Ecco, tu sei guarito; non peccare più, ché non ti accada di peggio” (Gv 5: 14). Gesù salva l’uomo sanandolo in modo completo. La medicina e la religione per i primi cristiani non potevano essere separate, per questo: “La preghiera della fede salverà il malato e il Signore lo ristabilirà; se egli ha commesso dei peccati, gli saranno perdonati” (Gc 5: 15).

Tra i tanti esempi evangelici di guarigione totale, c’è la storia di un altro paralitico che per giungere alla presenza di Gesù, impedito dalla folla, venne calato sulla sua barella dal tetto della casa in cui si trovava Gesù (Mr 2: 4). Gesù impressionato dalla fede di questi uomini, disse al paralitico: “Figliolo, i tuoi peccati ti sono perdonati” (Mr 2: 5). L’uomo guarì all’istante. Gesù avrebbe potuto dire solamente: “Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina” (Mr 2: 9), ma con quelle parole egli stabilì la sua autorità. Gesù è colui che guarisce ogni malattia fisica e spirituale. Collegando la malattia al peccato il Figlio di Dio stabilisce un ponte tra fede e guarigione, un binomio essenziale per la perfetta salute dell’uomo. “La stessa voce che aveva dato la vita all’uomo creato dalla polvere della terra diede la vita a quel paralitico moribondo. La stessa potenza che diede la vita al corpo aveva rinnovato il cuore. [...] Il paralitico trovò in Cristo la guarigione dello spirito e del corpo. Aveva bisogno della salute dello spirito per poter apprezzare la salute del corpo. Prima di poter guarire il male fisico, il Cristo doveva liberare la mente e purificare lo spirito dal

²⁴ *Seventh-day Adventist Bible Commentary, “John”, Review & Herald P.A., Washington, 1953-1957, vol. 5, p. 979.*

²⁵ *Ibidem.*

peccato”.²⁶ “Ogni essere umano è nel corpo, nell’anima e nello spirito, proprietà di Dio. Cristo morì per redimere tutti”.²⁷

Ellen White scrive: “L’opera di Gesù si rivolgeva sia allo spirito sia al corpo. [...] La liberazione dal peccato e la guarigione dalle malattie sono collegate l’una all’altra. La stessa opera viene richiesta al medico cristiano. [...] Mentre utilizza i rimedi naturali per curare le malattie fisiche deve orientare i suoi pazienti verso colui che può alleviare sia i mali dello spirito sia quelli del corpo”.²⁸ “Invece di abituare i malati a contare sulle capacità umane per curare lo spirito e il corpo, il medico cristiano deve orientare la mente verso colui che può salvare veramente. [...] Solo Dio è capace di assicurare la salute. Chi è malato nella mente e nel corpo deve vedere in Cristo il suo medico: ‘Perché io vivo e voi vivrete’ (Gv 14: 19). Questa è la vera vita che dobbiamo presentare ai malati. È necessario spiegare loro che se hanno fede in Cristo, se collaborano con lui, ubbidiscono alle leggi della salute e ricercano la santificazione, egli donerà loro la vita. Quando presentiamo ai malati il Cristo assicuriamo loro la potenza e la forza più preziose perché provengono da Dio. Questa è la vera scienza della guarigione per la mente e per il corpo”.²⁹

“Io sono venuto”, disse Gesù, “perché abbiano la vita e l’abbiano in abbondanza” (Gv 10: 10).

1.2.3. ANTROPOLOGIA BIBLICA

La medicina olistica studia l’uomo nella sua totalità, senza escludere nessun elemento, interno o esterno, in grado di influenzare la sua salute. Per muoversi in tale direzione, questo tipo di medicina parte dal presupposto che l’organismo umano sia un insieme di parti indivisibili, interdipendenti tra loro e in relazione con l’ambiente esterno. Non è possibile concepire un’anima sradicata dal corpo. Le culture premoderne hanno, invece, conferito all’anima umana un’autonomia, rispetto al corpo, maggiore di quella che le riconoscono le scoperte scientifiche. Secondo la moderna antropologia anima e corpo sono interconnessi, l’anima influenza ed è influenzata dai processi e dagli organi corporei. Questa visione olistica dell’uomo si scontra con la visione classica platonica, della separazione tra anima e materia.³⁰

La visione dualistica, eredità della filosofia greca, dà al corpo un connotato nettamente negativo e conferisce all’anima la caratteristica dell’immortalità, presentandola come la parte buona

²⁶ E.G. White, *Sulle orme del Gran Medico*, Ed. ADV, Impruneta, Falciani, Firenze, 2000, pp. 35-36.

²⁷ E.G. White, *La speranza dell’uomo*, Ed. ADV, Impruneta, Falciani, Firenze, 2002 p. 370. Il testo è stato tradotto letteralmente dalla versione originale, *Desire of Ages*, p. 488, per questo differisce leggermente dalla traduzione italiana che ne conserva il senso.

²⁸ E.G. White, *Sulle orme del Gran Medico*, p. 55.

²⁹ *Ibidem*, p. 133.

³⁰ W. Pannenberg, *Teologia sistematica*, vol. 2, Queriniana, Brescia, 1994, pp. 210-211.

dell'uomo. L'uomo diventa un pellegrino sulla terra, distaccato dal mondo, che attende la morte come liberazione. Tutto questo non solo ha prodotto disprezzo per il corpo, ma anche per il mondo naturale. La cura del corpo e della mente sono passati in secondo piano e l'ambiente è diventato qualcosa da dominare e manipolare. Eppure la prima patristica, con i suoi limiti, sosteneva l'unità dell'uomo in corpo ed anima.³¹ Ma è la Bibbia ha riscattare pienamente la visione olistica dell'uomo, e dare al creato il giusto valore³², anticipando le moderne scoperte della scienza.

UOMO COME UNITA' PNEUMOPSICOSOMATICA

1) NEFESH – ANIMA

L'uomo della Bibbia è un essere indivisibile e in tale contesto il grande aiuto nella comprensione di questa unità arriva dalla prima lettera paolina ai Tessalonicesi, in cui si legge: “Or il Dio della pace vi santifichi egli stesso completamente; e *l' intero vostro spirito, anima e corpo, sia conservato* irrepreensibile per la venuta del Signore nostro Gesù Cristo” (I Te 5: 23). La Scrittura indica l'essere umano come una unità *pneumopsicosomatica*, non un essere diviso in più parti. Platone parlava del corpo come prigioniero dell'anima, alla cui morte quest'anima sarebbe stata liberata come un uccello dalla gabbia. Contrariamente la Bibbia mostra l'uomo come individuo indivisibile negli elementi della carne, dell'anima e dello spirito. Nel testo greco originale di I Tessalonicesi 5: 23, la parola *ὁλόκληρον* che traduce *intero* è un singolare neutro riferito a tre sostantivi: *spirito, anima e corpo*. Così come il verbo riferito ai tre sostantivi è una terza persona singolare. Con questo uso del singolare, Paolo sta probabilmente sottolineando come l'uomo sia una creatura formata da elementi uniti tra loro ed interdipendenti.

Un'altra affermazione biblica che aiuta a capire meglio la natura dell'uomo si trova in Genesi 2: 7, dove è scritto: “Dio il Signore formò l'uomo dalla polvere della terra, gli soffiò nelle narici un alito vitale e l'uomo divenne *un'anima vivente* (*essere vivente* nella versione Nuova Riveduta)”. Anche questo versetto è stato letto in senso dualistico, cioè Dio ha soffiato nel corpo mortale dell'uomo un'anima immortale e immateriale. Il termine ebraico נֶפֶשׁ (*nefesh*), che traduce *anima* è stato inteso secondo la definizione del dizionario italiano, ossia come un principio

³¹ R. Badenas, *Legge di libertà*, Ed. ADV, Impruneta, Falciani, Firenze, 2004, p. 34.

³² La Bibbia presenta la creazione in maniera positiva. Nel libro della Genesi, capitolo 1, si legge come quello che Dio aveva creato era tutto buono, e solo dopo sopraggiunse il peccato a guastare la pace iniziale. L'uomo nell'Eden viveva in armonia con la natura. Il comando di Dio ad Adamo ed Eva (Gn 1: 28), di dominare e rendere la terra soggetta è stato spesso travisato. In quel tempo la morte non esisteva ancora, e tutti gli esseri vivevano insieme cibandosi di vegetali (Gn 1: 29-30). Il mondo e la natura non furono costruiti per essere devastati e distrutti dall'uomo. Non esiste disprezzo per la natura nella Bibbia, il libro dei Salmi ne è una conferma, (Sl 92: 4, 5; 139: 14; ...).

spirituale, immateriale e immortale. Si definisce *nefesh* alla luce del dualismo platonico anziché del concetto biblico olistico dell'uomo.

Secondo la visione biblica ebraica l'uomo è nella sua essenza totale, un'anima che vive finché non sopraggiunge la morte. Il respiro divino infuso all'intera sua creatura tornerà a Dio (Ec 9: 5, 6), il risultato sarà la morte dell'uomo fisico-mentale-spirituale. Commentando Genesi 2: 7, scrive Walter Wolff: "Cosa significa in questo caso *nefesh* (anima)? Certamente non anima nel senso tradizionale dualistico. *Nefesh* deve essere visto insieme con tutta la forma dell'uomo, e specialmente con il suo alito; inoltre, l'uomo non ha *nefesh*, egli stesso è *nefesh*, e vive come *nefesh*".³³ Anche il cattolico Dom Wulstan Mork rifiuta nel suo libro *Linee di antropologia biblica*³⁴, la visione dualistica tradizionale di *nefesh*. Che "anima vivente" vada intesa come "essere vivente" è chiaro anche perché la stessa frase è riferita agli animali. In Genesi 1: 20, 21, 24, 30, "anima vivente" è applicata agli animali, dimostrando che *nefesh* non rappresenta un'anima immortale donata all'uomo, ma un principio vitale dato all'uomo quanto all'animale.³⁵

Nell'Antico Testamento, il significato originario di *nefesh* è probabilmente "gola" (Sl 69: 1), da cui deriva "respiro" (Es 23: 12; 31: 17). Al respiro è collegato il significato fondamentale di *nefesh* che è "vita" (Is 47: 14), a cui seguono altri significati: "sangue" (Le 17: 11) e "individuo" (Gn 27: 4, 19).³⁶ L'uguaglianza tra sangue e *nefesh* (vita) è così stretta che mangiare sangue equivale a commettere un assassinio, il sangue è considerato la manifestazione tangibile dell'energia vitale. L'associazione tra la *nefesh* degli animali e il sangue chiarisce che Dio non ha messo all'interno del corpo umano un'anima immortale. Possiamo aggiungere che normalmente le funzioni attribuite al corpo nell'antropologia dualistica, la Bibbia le attribuisce all'anima. La *nefesh*, infatti: "digiuna" (Sl 107: 9), "ha sete" (Pr 25: 25), "ha fame" (Dt 12: 20), "ascolta" (Ger 4: 9), "muore" (Sl 40: 14).³⁷

Nel Nuovo Testamento, *nefesh* diventa ψυχή (*psyche*), ma il suo significato non muta: "vita" (Gv 10: 11, 15, 17; Fil 2: 30), "persona" (Atti 2: 41). Anche nel Nuovo Testamento *psyche* viene riferita agli animali (Ap 8: 9) e si parla della morte dell'anima (Gc 5: 20). Non esiste nella filosofia biblica un'anima separata dal corpo, ma l'uomo creatura di Dio è presentato come un tutto.³⁸

³³ H.W. Wolff, *Antropologia dell'Antico Testamento*, Queriniana, Brescia, 1975, p. 18.

³⁴ W. Mork, *Linee di antropologia biblica*, Ed. Esperienza, Fossano, 1971.

³⁵ S. Bacchiocchi, *Immortalità o resurrezione?*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 2003, pp. 48-50.

³⁶ *Dizionario di dottrine bibliche*, voce: "anima", Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 1990.

³⁷ S. Bacchiocchi, *Immortalità o resurrezione?*, pp. 50-51.

³⁸ *Ibidem*.

2) BASAR – CARNE

L'ebreo non intende il dualismo “anima” e “corpo”, in ebraico non esiste nemmeno una parola che indica il “corpo” nel senso di Platone. Esiste la parola per designare il cadavere, ma non il corpo. Quando non c'è anima, non c'è nemmeno corpo. Il termine utilizzato per indicare il corpo è בָּשָׂר (*basar*), in greco σὰρξ (*sarx*), e sta ad indicare: la totalità umana, la totalità psicosomatica, il vivente tutto intero.³⁹ *Basar* esprime la totale corporalità, opera delle mani di Dio (Is 45: 11; 64: 8; Sl 119: 73). Nel racconto della creazione dell'uomo (Gn 2: 7) non si parla direttamente di *basar*, ma diversi passi in relazione con Genesi 2: 7 utilizzano questo termine (Gb 34: 14). I termini *basar* e *nefesh*, utilizzati insieme, indicano l'aspetto esteriore e quello psichico dell'uomo, ma non nel senso dualistico platonico.⁴⁰

Basar ha diversi significati: la carne distinta dalle ossa (Gn 2: 21), l'identità della specie umana (Gn 2: 23), l'unione matrimoniale (Gn 2: 24), la carne alimentare (Da 10: 3), tutti gli esseri viventi (Gn 7: 21), la colpa umana (Gn 6: 3). Nel Nuovo Testamento, *sarx* oltre ai significati di *basar*, indica anche la peccaminosità contrapposta alla spiritualità (Mt 26: 41; Rm 13: 14). Essere carnale vuol dire essere peccatore (Rm 7: 14), è carnale chi non è convertito alla fede del Cristo (Rm 7: 5).⁴¹ Ancora una volta non si intende il corpo separato dall'anima, e anche se alla *sarx* viene conferito un connotato negativo è perché ci si riferisce all'inconvertito, la persona che non cammina con Dio. Il corpo è buono perché creazione divina ma assume senso negativo in quanto può cadere in peccato.

3) RUAH – SPIRITO

Un altro termine dell'Antico Testamento che ha lasciato pensare ad un'anima separata dal corpo è רוּחַ (*ruach*), in greco πνεῦμα (*pneuma*). *Ruach* è solitamente tradotto: “vento” (Gn 8: 1), “respiro” (I Re 10: 5), “spirito” (Gb 33: 4). Esso è collegato con il termine נְשָׁמָה (*neshama*), “soffio”, “alito”, “respiro”. Questo collegamento, tra *ruach* e *neshama*, è chiaro nel libro di Giobbe: “Lo spirito (*ruach*) di Dio mi ha creato, e il soffio (*neshama*) dell'Onnipotente mi dà la vita” (33: 4); Se Dio ritirasse il suo spirito (*ruach*) e il suo soffio (*neshama*), ogni carne perirebbe d'un tratto, e l'uomo ritornerebbe polvere (34: 14, 15).⁴²

³⁹ C. Tresmontant, *Il problema dell'anima*, Ed. Paoline, Roma, 1972, pp. 64-65.

⁴⁰ G. J. Botterweck e H. Ringgren (a cura di), *Grande lessico dell'Antico Testamento*, vol. 1, pp. 1750-1752, Paideia, Brescia, 1988.

⁴¹ *Dizionario di dottrine bibliche*, voce: “carne-carnalità”, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 1990.

⁴² *Ibidem*, voce: “spirito”.

I termini indicano due aspetti del respiro: *neshama* si riferisce al respiro che distingue l'essere vivo dall'essere morto (De 20: 16; I Re 15: 29; 17: 17), un fatto creaturale essenziale e più durevole per natura. Ecco perché, all'inizio nella creazione dell'uomo si utilizza *neshama* (Gn 2: 7); e solamente dopo verrà usato *ruach* con l'identico significato (Gn 6: 17; 7: 15, 22; 8: 1).⁴³ In Genesi 2: 7, è scritto che: "Dio il Signore formò l'uomo dalla polvere della terra, gli soffiò nelle narici un alito (*neshama*) vitale e l'uomo divenne un'anima (essere) vivente". Questo "soffio" di Dio è stato scambiato per l'anima immortale. Notiamo, però, che non si parla di un'anima che si troverebbe "dentro" l'uomo, ma si parla di uomo come "anima vivente" perché ha ricevuto lo Spirito della vita (*ruach*) da parte di Dio. Lo spirito è inteso come *principio vitale* (Gb 17: 1), senza il quale c'è la morte. Questo spirito non è prerogativa dell'uomo ma si trova anche negli animali. Nel Salmo 104 si parla di Dio che togliendo il suo fiato (*ruach*) agli "animali piccoli e grandi", essi muoiono tornando alla polvere (104: 29). Se veramente si intendesse con *ruach* o *neshama* un'anima immortale, allora anche gli animali avrebbero un'anima spirituale e immortale.⁴⁴

CONCLUSIONE

Sia la medicina integrata che la Scrittura vedono l'uomo non un insieme di elementi separati, ma una tutto in relazione con l'ambiente circostante. La Bibbia precisa che gli elementi inscindibili che compongono l'uomo sono:⁴⁵

- Anima: energie affettive, che fanno di ogni uomo un essere unico, ma che è contaminato irrimediabilmente dal peccato.
- Corpo: energie fisiche, parte materiale che ritorna polvere.
- Spirito: soffio divino che dona la vita.

La riduzione antropologica nei suoi elementi essenziali è un'eredità di Platone che attraversando il Medioevo si è spinta fino alla modernità. Secondo tale eredità l'anima è l'unico elemento nobile dell'essere umano, mentre il corpo è la sua prigioniera.⁴⁶ A differenza della filosofia dualistica che distingue ciò che è buono e ciò che è malvagio, la creazione biblica del cosmo e dell'uomo sono considerate "molto buone" (Gn 1: 31). La Bibbia dà una visione positiva del corpo,

⁴³ E. Jenni e C. Westermann, *Dizionario teologico dell'Antico Testamento*, vol. 2, p. 661, Marietti, Casale Monferrato, Alessandria, 1982.

⁴⁴ *Dizionario di dottrine bibliche*, voce: "spirito".

⁴⁵ A. Pellegrini, *Quando la profezia diventa storia*, Ed. ADV, Falciani, Inpruneta, Firenze, 1998, p. 178.

⁴⁶ J. Moltmann, *Dio nella creazione. Dottrina ecologica della creazione*, Queriniana, Brescia, 1992, p. 283.

non presenta né separazione né subordinazione. Tuttavia anche i padri della chiesa rifacendosi alla dottrina biblica della creazione hanno sottolineato la creaturalità dell'anima e la bontà del corpo creato da Dio stesso.⁴⁷ Non c'è contrasto tra corpo e anima, perché entrambe sono creazione di Dio e la redenzione prevede la restaurazione dell'uomo nella sua interezza. Altra differenza con Platone è che la natura umana non è creata immortale, ma con la possibilità di diventarlo. Sia il corpo che l'anima non sono immortali, ma lo sono potenzialmente. L'immortalità ossia la vita eterna è infatti un dono di Dio, essa è la ricompensa per i salvati. Come Adamo ed Eva, siamo nati mortali ma tenuti in vita in eterno dal frutto dell'albero della vita (Gn 3: 24), dono di Dio. La nostra è un'immortalità condizionale perché ci viene offerta da Dio e siamo noi a decidere se accettarla o meno, questa salvezza è legata al solo nome di Gesù Cristo (At 4: 12).⁴⁸

Già nel V secolo a. C., Socrate afferma: "Il grande errore che commettono i medici del nostro tempo è quello di considerare separatamente lo spirito e il corpo. Non si può guarire l'uno, senza guarire l'altro".⁴⁹ L'uomo, un essere completo, onora Dio non solo con la mente, ma anche con il corpo. Infatti la Bibbia descrive il corpo come "il tempio dello Spirito Santo" (I Cor 3: 16; 6: 19) e ci invita a presentare i nostri corpi come "sacrificio vivente" a Dio (Rm 12: 1). Mente e corpo interagiscono, il corpo può influenzare i nostri pensieri e viceversa. Per una buona salute sono quindi necessari: pensieri positivi, abitudini e stile di vita sani.⁵⁰ Il corpo è espressione della mente e dell'anima, il vigore mentale e spirituale è dipendente da quello fisico. Secondo tale schema la salute diventa parte fondante per una buona forma mentale e per acquisire un carattere equilibrato. L'importanza della cura della salute viene ad assumere un ruolo centrale nella formazione del carattere.⁵¹ Ellen White, parlando di quelle madri che non si preoccupano della dieta dei propri figli, affermò: "Loro non conoscono l'influenza del corpo sulla mente, e della mente sul corpo. Non capiscono che la mente collega il finito all'infinito. Ogni organo del corpo è stato fatto per essere servo della mente."⁵²

Se anima, corpo e spirito sono strettamente legati, significa che trascurare uno solo di questi elementi va a discapito degli altri. Scrive ancora, Ellen White, che la carica elettrica prodotta dall'attività celebrale vivifica l'uomo e lo difende dalle malattie, "Dio ha scritto su ogni nervo, muscolo, e fibra del corpo le leggi che governano ogni organismo".⁵³ La visione biblica dell'uomo

⁴⁷ W. Pannenberg, *Teologia sistematica*, vol. 2, pp. 212-215.

⁴⁸ A. Pellegrini, *Quando la profezia diventa storia*, pp. 20-21.

⁴⁹ G. Cupertino (a cura di), *La Chiesa Cristiana Avventista del 7° Giorno*, Segni dei tempi, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 1995, p. 113.

⁵⁰ A. Pellegrini, *Quando la profezia diventa storia*, p. 35.

⁵¹ E.G. White, *Principi di educazione cristiana*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 2002, p. 110.

⁵² E.G. White, *Counsels on Health*, Pacific Press Publishing Association, Mountain View, California, 1976, p. 176.

⁵³ E.G. White, *Principi di educazione cristiana*, p. 111.

ha quindi, anche implicazioni di carattere medico. I professionisti della medicina olistica “enfaticano la necessità di curare l’intera persona, inclusa la condizione fisica, la nutrizione, lo stato emotivo, lo stato spirituale, i valori dello stile di vita e dell’ambiente”.⁵⁴ Dice Tresmontant: “L’antropologia biblica si avvera oggi, alla luce dei lavori contemporanei di biologia, di psicologia e di psicopatologia, d’una verità e d’una giustezza che fanno della Bibbia una miniera ancora inesplorata di insegnamenti per l’antropologia e la psicologia, come anche la psichiatria”, e aggiunge che la Bibbia in tutto questo “[...] deve servire da modello alla moderna ricerca”.⁵⁵

L’approccio olistico in medicina è in linea con la visione biblica dell’uomo. “Il modello biblico è un modello olistico non atomizzante dell’essere umano e come tale garantisce il rapporto e la comunicabilità delle parti tra loro, individuando e circoscrivendo la vita e la sua esuberanza proprio a questo rapporto”.⁵⁶ L’uomo è un tutto in rapporto con il tutto, anche la sua dimensione relazionale con l’altro diventa importante. Il dialogo, il contatto, i sentimenti positivi condivisi, aiutano l’essere umano a conservare il suo equilibrio fisico, mentale e spirituale. La stessa missione di Gesù era quella di restaurare l’uomo interamente, offrendogli salute, pace e un carattere perfetto. Gesù “possedeva una straordinaria potenza di guarigione e gli uomini venivano risanati nel corpo, nella mente e nello spirito”.⁵⁷ La “nuova medicina” non vede più l’uomo come un contenitore di malattie, ma come un *network* in disequilibrio. Se solo uno degli elementi che compongono l’uomo è momentaneamente instabile, tutto il sistema è in disequilibrio. Questo *network* può essere influenzato da tantissimi fattori: alimentazione, farmaci, attività fisica, tecniche di meditazione, preghiera, relazioni, stati d’animo...⁵⁸

⁵⁴ Enciclopedia Americana, 1983 ed., s.v. “Holistic Medicine”, p. 294.

⁵⁵ C. Tresmontant, *La métaphysique du christianisme et la naissance de la philosophie chrétienne*, Paris, Editions du Seuil, 1968, p. 33.

⁵⁶ H. Gutierrez, “Pienezza di vita”, in D. Bognandi e M. Ibarra (a cura di), *L’inizio e la fine della vita. Le sfide della bioetica*, Claudiana, Torino, 2005, p. 33.

⁵⁷ E.G. White, *Sulle orme del gran Medico*, p. 9.

⁵⁸ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 23.

CAPITOLO 2. LA MEDICINA LEGATA ALL'USO DEL CIBO

2.1.1. STORIA DELLA DIETETICA

La dietetica occupa un posto centrale nella storia della medicina, sia in Oriente che in Occidente. Con un breve *excursus* storico vedremo come la medicina nasce legata all'uso del cibo, per poi indirizzarsi alla farmaceutica con lo sviluppo della chimica e infine ritornare alla dietetica con le recenti scoperte sulle malattie oggi più diffuse.

Il *Pentateuco* di Mosè ci ha tramandato i principi dell'antica medicina ebraica. Le più grandi realizzazioni della medicina ebraica riguardano l'igiene. “Mosè è stato definito come il più grande ingegnere sanitario che il mondo abbia avuto. Le sue dottrine, esposte in quel bel trattato di igiene che è il libro del *Levitico*, possono essere condensate negli scopi dell'igiene moderna: cibo sano, acqua pura, aria pura, corpi ed abitazioni pulite” (Hume).⁵⁹ Se si pensa in quale contesto Mosè sia vissuto, è veramente straordinario quello che propone nel campo della salute. Infatti gli israeliti del tempo di Mosè, erano schiavi in Egitto, e conoscevano il modo in cui gli egiziani trattavano le malattie. Sicuramente gli egiziani erano all'avanguardia nel campo scientifico rispetto ad altri popoli, basta pensare alle tecniche di mummificazione dei defunti. Tuttavia, il famoso *Papyrus Ebers*, un trattato di medicina, scritto in Egitto intorno al 1552 a.C., che contiene centinaia di rimedi contro le malattie allora conosciute, offre consigli, per noi oggi, incomprensibili: “code di lucertola, denti di porco, carne imputridita, grasso fetido, umore d'orecchio di porco, zoccoli d'asino, grassi animali di varie fonti, escrementi animali, come di uomo, d'asino, d'antilope, di cane, di gatto e persino di mosche”.⁶⁰ Questi rimedi probabilmente causarono più decessi che guarigioni. Mosè di origine israelita, ma allevato alla corte del faraone ed “educato in tutta la sapienza degli Egiziani” (At 7:22), non incorporò questo tipo di conoscenze nel codice della salute degli Israeliti.⁶¹ Quando Mosè uscì dall'Egitto con tutto il popolo di Israele, Dio promise: “Se tu ascolti attentamente la voce dell'Eterno, il tuo Dio, e fai ciò che è giusto ai suoi occhi e porgi l'orecchio ai suoi comandamenti e osservi tutte le sue leggi, io non ti manderò addosso alcuna delle malattie che ho mandato addosso agli Egiziani, perché io sono l'Eterno che ti guarisco” (Es 15:26).

Se gli egiziani non avevano una suddivisione delle carni animali, il *Codice Mosaico* divide gli animali in puri (che possono essere usati come alimento) ed impuri (il cui uso è vietato)⁶². Il libro del *Levitico*, che presenta questa suddivisione non dà una chiara spiegazione. L'invito di Dio

⁵⁹ R.H. Major, *Storia della medicina*, Sansoni, Firenze, 1959, p. 50.

⁶⁰ S.I. McMillen, *None of These Diseases*, Spire Books, Westwood, 1968, pp. 9-12.

⁶¹ *Ibidem*.

⁶² La divisione tra animali puri e impuri si trova nel capitolo 11 del libro del *Levitico*.

ad astenersi dalle carni impure è legato alla santità, “santificatevi dunque e siate santi, perché io (Dio) sono santo” (Le 11: 44). Per imitare il carattere santo di Dio il suo popolo assume un regime alimentare diverso da tutti gli altri popoli sulla terra. Dio vuole creare un popolo diverso che si prende cura dello spirito. In realtà Dio non vuole un popolo diverso, ma vuole riportare i suoi figli alla loro vera natura, alla santità iniziale, quella che era nell’Eden e che è stata persa con il peccato. Ma è anche vero che Dio aveva raccomandato il suo popolo di attenersi a tutte le sue leggi per allontanare eventuali malattie (Es 15: 26). Quindi la distinzione tra carni pure e impure è legata anche alla salute fisica. Dio vuole la salute intera dell’uomo, fisica e spirituale, e il regime alimentare è uno dei tanti gradini da salire per avviarsi verso quella santità di cui Dio parla.

La distinzione delle carni trova nel campo scientifico le sue motivazioni. Nella lista biblica degli animali impuri c’è il maiale, che la legge proibisce di consumare, questa norma è di grande valore. La morte naturale del maiale è il cancro, se non è macellato per tempo. La sua carne è stata dichiarata cancerogena dall’*Organizzazione Olandese per la Lotta contro il Cancro*. Inoltre i maiali sono comuni portatori della *taenia solium* e della trichinosi⁶³, provocata da un parassita che si

⁶³ Voce “Trichinosi”, in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: Malattia causata dall’infestazione di larve di vermi nematodi chiamati trichine (*Trichinella spiralis*), presenti in quasi tutto il mondo e parassiti frequenti di ratti, orsi, cani, gatti e maiali. Questi ultimi costituiscono la più frequente fonte di contagio per gli esseri umani. Trichinosi Cisti di *Trichinella spiralis* nelle cellule del tessuto muscolare di un maiale: quando si consuma carne contaminata, le larve incistate si liberano, diffondendosi nell’apparato digerente. Le larve si sviluppano rapidamente, quindi si riproducono; le nuove larve, dopo quattordici giorni, penetrano nel tessuto muscolare striato e si incistano. Possono restare in tale stato anche per trent’anni.

Gli animali contraggono la trichinosi mangiando carne contenente cisti piene di larve di trichina. Una volta penetrate nell’apparato digerente dell’animale, le larve fuoriescono dalla cisti, che viene demolita dai succhi gastrici dell’ospite; due giorni dopo raggiungono lo stadio adulto e si accoppiano. Le femmine, a questo punto, si annidano nella parete dell’intestino e, dopo sei giorni, iniziano a liberare numerose larve. Queste ultime migrano nei vasi linfatici dell’intestino e poi nel sangue. A 14 giorni dalla nascita le larve penetrano nel tessuto muscolare striato, dove si incistano.

In genere, gli esseri umani contraggono la trichinosi alimentandosi con carne di maiale infetto, e ospitano un ciclo di sviluppo del parassita analogo a quello che si svolge nel corpo dell’animale infetto. Il contagio è relativamente comune; i segni della malattia sono estremamente difficili da riconoscere. Le cisti possono essere distrutte da trattamenti di congelazione della carne di maiale a -15 °C per 21 giorni o a -30 °C per circa 25 ore, mentre le larve non incistate muoiono dopo un periodo di cottura ad almeno 66 °C. I normali processi di conservazione e affumicazione non sono, invece, sufficienti a escludere la possibilità di contagio (vedi Trattamento e conservazione degli alimenti).

Durante i primi stadi di infestazione, le larve possono causare una grave infiammazione dell’intestino, seguita da dolore addominale, nausea, vomito e feci acquose. Quando le larve migrano nella circolazione sanguigna, si verificano ulteriori manifestazioni, quali edema del volto e in particolare degli occhi, cefalea e delirio. Nella terza fase è comune il coinvolgimento dei muscoli scheletrici con spasmi muscolari e dolore alle articolazioni, nonché del muscolo cardiaco con miocardite e pericardite (cioè infiammazione del pericardio). La complicazione più grave, anche se rara, è l’encefalite che può essere anche fatale. Quando le larve si incistano a livello della muscolatura (trichine muscolari) possono restare in tale stato per periodi di tempo anche molto lunghi (fino a 30 anni).

Nella maggior parte dei casi, la guarigione avviene sei mesi dopo l’incistamento delle larve mature; solo il 5% dei casi ha esito fatale. In alcuni soggetti la trichinosi lascia danni permanenti al cuore o agli occhi. Il trattamento precoce della malattia non è frequente, poiché la diagnosi nel corso degli stadi iniziali è complessa. Una terapia farmacologica è possibile durante la fase intestinale (il farmaco efficace è il tiabendazolo); non sempre, però, si riesce a eliminare le larve che sono già migrate nel sangue e le cisti insediate nei muscoli.

trasmette all'uomo procurandogli dolori, spesso curati come artrite o altro, perché difficile da diagnosticare.⁶⁴

Altro animale che la Bibbia sconsiglia è il coniglio. Oggi, sappiamo che possono essere pericolosi per l'insorgenza della tubercolosi e la tularemia, malattia infettiva causata da un batterio. Tra gli animali acquatici, sono invece vietati i pesci senza scaglie, crostacei e molluschi. Tra i molluschi ad esempio le ostriche hanno determinato molti casi di epidemie di febbre tifoide o altre malattie infettive. È inoltre proibito l'uso del sangue (Le 7: 26), del grasso (Le 7: 23, 24), di cibarsi di animali morti (De 14: 21). La scienza moderna ci dice che proprio nel sangue, come nei reni, nel fegato e nelle ossa, si ritrovano elevate concentrazioni di sostanze tossiche esogene (antibiotici, cortisonici, calmanti: tutte sostanze largamente usate negli allevamenti di animali da macello) ed endogene (per esempio, si pensi a quanta adrenalina può circolare nel sangue degli animali, dovuta allo stress dei moderni metodi di allevamento).⁶⁵

Il *Pentateuco* non è solo un passo avanti nei confronti delle conoscenze alimentari del tempo, ma contiene moltissime norme sulla salute, che nessun altro popolo contemporaneo si sognava di seguire. Norme sull'igiene personale e gli ambienti abitati (Le 13: 47-59; 14: 8; De 23: 12,13); norme sulle malattie infettive (Le 13); leggi inerenti al riposo e all'esercizio, inteso come lavoro (Es 20: 8-11); ecc.⁶⁶

Il carattere cinese *Yi* che indica la “medicina” è composto, in alto, dall'immagine di un uomo malato e, in basso, dal carattere *jiu* che vuol dire “vino”, e indica l'importanza dell'uso degli alimenti.⁶⁷ Il padre leggendario della medicina cinese, Shen Nung (2838-2698 a.C.), insegnò al popolo l'agricoltura e le proprietà delle erbe medicinali. Il classico della medicina cinese *Huang Di Nei Jing*⁶⁸ afferma l'importanza del cibo nella frase: “Cura con i farmaci, guarisci con i cibi”.⁶⁹ Confucio scrisse: “Le malattie entrano per la bocca” e consigliava di “non mangiare nulla che non fosse ben cotto”.⁷⁰ La dieta era tanto importante che durante la Dinastia Chou (1121-249 a.C.), i medici erano suddivisi in quattro categorie: medici, chirurghi, specialisti in dietetica e veterinari.⁷¹

Nell'antica Grecia, Pitagora (570-489 a.C.) è uno dei sapienti più noti della storia. Nato a Samo, dopo anni di studio emigrò in Italia a Crotone, dove fondò una scuola-monastero. Nella scuola tutti partecipavano ai beni comuni ed era proibito mangiare pesci, uova e fave. Alla

⁶⁴ R. H. Major, *Storia della medicina*, p. 51.

⁶⁵ *Ibidem*.

⁶⁶ R.A. Hubbard, *Historical Perspectives of Religion Health*, Andrews University Press, Berrien Springs, 1986, p. 35.

⁶⁷ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 239.

⁶⁸ Quest'opera, insegnamento ufficiale della medicina cinese, pare che sia stata scritta da Huang Ti (2698-2598 a.C.), ma fu probabilmente compilato nella sua forma attuale nel 300 a.C. durante la fine della Dinastia Chou.

⁶⁹ E. Rochat de la Vallée, *Huang Di Nei Jing*, Milano, 1994.

⁷⁰ R. H. Major, *Storia della medicina*, p. 83.

⁷¹ *Ibidem*.

purificazione del corpo con la moderazione e l'astinenza era affiancata quella dello spirito con lo studio scientifico. Pitagora insegnava che la vita era composta da quattro elementi: terra, aria, acqua e fuoco (secco, freddo, umido e caldo). Questi elementi hanno influenza: sull'umore, il temperamento umano, le qualità mentali e lo stato di salute. Si intravede in Pitagora una primordiale idea di ologismo, l'ambiente in grado di influenzare la salute dell'uomo. La teoria di Pitagora dominò fino al 500 a.C.⁷²

Ma è con Ippocrate che la medicina greca raggiunge l'apice. Nasce intorno al 460 a.C. sull'isola di Cos, e si rifà alla dottrina pitagorica dei quattro umori. Una scuola di pensiero filosofica sosteneva che "l'uomo è ciò che mangia" e nel trattato *Antica medicina*, Ippocrate fa coincidere la nascita della medicina con la capacità di distinguere l'alimentazione dell'uomo sano da quella dell'uomo malato. Secondo Ippocrate chi non conosce il cibo non può capire le malattie dell'uomo. Si legge nell'*Antica medicina* che: "Non sarebbe stata scoperta l'arte medica, né sarebbe stata ricercata, se avesse giovato ai pazienti lo stesso regime e l'ingerimento delle stesse sostanze che mangiano e bevono i sani"⁷³.

Fino alla prima metà del XX secolo, i medici considerano la dietetica una parte integrante della terapia, ma con lo sviluppo della chimica le cose cambiano. Con la chimica gli alimenti si trasformano in portatori di "principi attivi" da cui costruire farmaci. Negli anni 60 e 70, trionfa la biologia e la medicina riduzionista, lasciando pensare che l'alimentazione come strumento di cura fosse sorpassato. Ma nel 1981 Richard Doll e Richard Peto, scienziati inglesi, pubblicano un libro sulle cause del cancro⁷⁴, gli esperti giungono alla conclusione che più di un terzo dei tumori è dovuto a cause alimentari e quasi un altro terzo al fumo di sigaretta. Il governo degli Stati Uniti che ha commissionato questa ricerca ha mostrato che le principali cause di tumori in Occidente sono dovute allo stile di vita, l'ambiente e l'uso errato del cibo.⁷⁵

Un altro libro che ha ricondotto all'importanza dell'alimentazione e dello stile di vita nel campo salutistico è *Food, Nutrition and Prevention of Cancer: a global perspective*. Un volume pubblicato nel 1997, dalle associazioni: *American Institute for Cancer Research* e *World Cancer Research Found*, e che racchiude cinquanta anni di studio. Nel documento dell'OSM, *Diet, Nutrition and the Prevention of the Chronic Diseases* (2003), si legge: "L'alimentazione è venuta alla ribalta come un'importante, modificabile causa determinante di malattie croniche (cancro, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, ecc.). C'è una crescente evidenza scientifica che dimostra

⁷² *Ibidem*, pp. 95-96.

⁷³ Ippocrate.

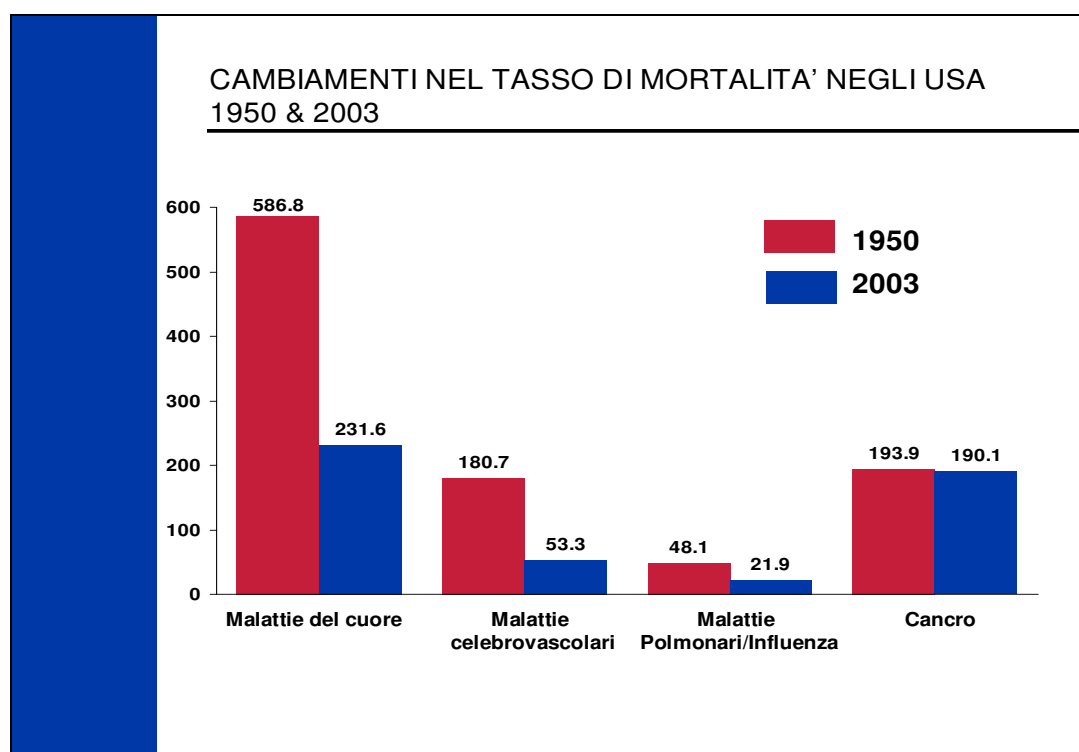
⁷⁴ R. Doll e R. Peto, *Le cause del cancro*, Il Pensiero Scientifico editore, Roma, 1983.

⁷⁵ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 240.

che modificazioni dietetiche hanno forti effetti, positivi e negativi, sulla salute nell'arco della vita.”⁷⁶

2.1.2. DIETA E CANCRO

La parola ‘cancro’ deriva, dal greco *karkinos*, che significa ‘granchio’. Esso si sviluppa all’interno dell’organismo in maniera tentacolare, e dopo le malattie legate al cuore, è la prima causa di morte del nostro millennio. Nel mondo assistiamo, ogni anno, a 11 milioni di nuovi casi di tumore e le persone che muoiono sono circa 7 milioni. Il *National Cancer Institute*, ha chiesto, per il 2006, al governo americano, 6 miliardi di dollari per le ricerche, senza contare le generose donazioni private.⁷⁷ Se nel XXI secolo l’uomo è riuscito a fare grandi passi avanti nella battaglia contro le malattie mortali, al contrario il tasso di mortalità legato al cancro non ha avuto grandi miglioramenti. Quello che segue è l’istogramma, costruito in base alle ricerche dell’*American Cancer Society* sulla variazione di mortalità negli USA causata da malattie mortali. Il confronto è fatto, tra gli anni: 1950 e 2003.⁷⁸



⁷⁶ WHO, *Diet, Nutrition and the Prevention of the Chronic Diseases*, Ginevra, 2003.

⁷⁷ *Ibidem*, pp. 384-385.

⁷⁸ *American Cancer Society statistics 2006*. Da: www.cancer.org, in data 10/11/06.

In questa lotta contro il cancro, lo stile di vita, e il tipo di alimentazione, giocano un ruolo importante. Secondo uno studio del 1997, di un famoso epidemiologo dell'Università di Harvard, Dimitrios Trichopoulos, l'80% dei tumori potrebbe essere evitato solo tramite la prevenzione e misure sociali. Anche gli scienziati legati all'idea dell'origine genetica del cancro, ammettono che non più del 5% dei tumori possa essere ricondotto ai geni.⁷⁹

Il cibo ha una funzione come strumento terapeutico per le molte malattie. Il regime dietetico funziona da farmaco per le malattie da squilibrio immunitario ed è, addirittura, in grado di correggere, entro certi limiti, malattie di origine genetica.⁸⁰ Sul cancro non si ha nessun dubbio per quanto riguarda la sua stretta connessione con la dieta. Carlo La Vecchia, professore all'Università di Milano e alla *Harvard School of Public Health*, scrive: “Nella nostra popolazione, una dieta ricca di frutta e verdura fresca potrebbe ridurre dal 20 al 30% la frequenza di molti tumori comuni. Per i tumori dell'esofago, della laringe e dei polmoni, questa cifra salirebbe a oltre l'80% se fosse accompagnata dall'abolizione del tabacco e dalla riduzione di eccessivo consumo di alcol”.⁸¹

I cibi, in particolare, frutta e verdura, contengono antiossidanti ed altri principi, come i bioflavonoidi⁸², in grado di attivare l'attività enzimatica che favorisce l'espulsione delle sostanze cancerogene. Il pomodoro, ad esempio, contiene licopene, un carotenoide che risulta protettivo contro i tumori gastrointestinali e dell'utero. È stato dimostrato che chi ha livelli alti di vitamine antiossidanti nel sangue (carotenoidi, vitamine C ed E), si ammala meno di tumore rispetto a chi ha livelli più bassi. Gli antiossidanti, infatti, agiscono contro i radicali liberi che danneggiano le cellule, arrivando anche al loro DNA e promuovendo, in questo modo, lo sviluppo del cancro. Tra gli alimenti che facilitano la formazione delle cellule cancerose si hanno: insaccati, in particolare, salami e salsicce; carne rossa; molluschi e crostacei. Secondo la ricerca anche gli alimenti che seguono possono avere relazione con diversi tipi di tumore: carboidrati raffinati, come dolci e pasta; uova; latticini; tè e caffè.⁸³

Questa tremenda malattia è legata, soprattutto, alle nostre cattive abitudini, che a loro volta sono in relazione con il sistema dello stress. L'attività mentale e le emozioni sono importanti fattori che possono funzionare da facilitatori dell'azione dei cancerogeni, o come ostacoli per queste sostanze. Lo stress acuto sopprime la reattività del sistema immunitario, con la seguente sovrapproduzione di cortisolo, adrenalina e noradrenalina. Il controllo dello stress consente al

⁷⁹ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, pp. 389-390.

⁸⁰ A.A.V.V., *A common mutation in the 5,10 MTHF gene effects genomic DNA methylation through an interaction with folate status*, in *Proceedings of National Academy of Sciences*, n. 99, 2002.

⁸¹ C. La Vecchia, *Nutrizione e tumori*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1997.

⁸² Vedi Appendice 5.

⁸³ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, pp. 414-415.

nostro organismo di disporsi meglio a cambiare quelle abitudini che facilitano l'insorgere del cancro, come: l'alimentazione e l'attività fisica.⁸⁴

CAUSE DI MORTE PER CANCRO	
ALIMENTAZIONE	30%
TABACCO	30%
AMBIENTE DI LAVORO	5%
AGENTI INFETTIVI	5%
ALCOL	3%
VITA SEDENTARIA	3%
FATTORI GENETICI	2%
INQUINAMENTO	2%
RAGGI ULTRAVILETTI, GAMMA, RADON	2%
ADDITIVI ALIMENTARI	1%
FARMACI E TRATTAMENTI MEDICI	1%
D. Trichopoulos, <i>Epidemiology of cancer</i> , in V.T. De Vita, <i>Principles & Practice of Oncology</i> , Lippincot, Filadelfia, 1997.	

2.1.3. ANTIOSSIDANTI E RADICALI LIBERI

Una funzione vitale all'interno del nostro organismo è svolta dai mitocondri, organelli che si trovano all'interno del citoplasma delle nostre cellule. Queste strutture hanno un proprio DNA ed un apparato autonomo, che consente loro di replicarsi e produrre specifiche proteine. I mitocondri sono le centrali di energia della cellula. Tutta l'energia che serve, per i processi biologici interni e quella che utilizziamo nel rapporto con l'esterno, è prodotta da molecole rilasciate dai mitocondri. La molecola più importante è l'ATP (adenosintrifosfato). Il malfunzionamento dei mitocondri è alla base di tante malattie cerebrali e muscolari.⁸⁵

I radicali liberi sono il sottoprodotto del metabolismo di produzione energetica. Quando è prodotto ATP, viene anche prodotta una piccola quantità di ossigeno, che si converte in anione superossido. L'anione superossido è un pericoloso ossidante che viene neutralizzato dagli enzimi,

⁸⁴ *Ibidem*, pp. 410-412

⁸⁵ *Ibidem*, pp. 430-432.

prima trasformandolo in acqua ossigenata e poi in acqua normale. Se ci fosse eccesso di acqua ossigenata e pochi enzimi antiossidanti (SOD, catalasi, glutatione perossidasi), soprattutto in presenza di ferro, si formerebbe il più pericoloso tra i radicali liberi, l'idrosil-radicale. La formazione di radicali liberi nuoce alla salute della cellula, si potrebbero verificare gravi danni nel DNA cellulare e mitocondriale, con conseguente invecchiamento e/o morte cellulare o innesco di formazioni tumorali. L'ossidazione degli acidi grassi è la più grande fonte di produzione di radicali liberi; una dieta ricca di grassi e alcol favorisce la loro formazione. Altre fonti di radicali liberi sono: radiazioni, luce solare non filtrata dall'ozono stratosferico, biossido di azoto e ozono, fumo, antibiotici, alimentazione ricca in ferro, rame e sostanze cancerogene.⁸⁶

Il sistema di produzione energetica è fornito anche di un sistema difensivo molto valido, le sostanze antiossidanti, per lo più enzimi e vitamine. La sostanza antiossidante più importante è l'ubichinone o coenzima Q10, prodotta direttamente dalla cellula. Ci sono poi le vitamine E e C, minerali come il selenio, flavonoidi come il resveratrolo (contenuto nell'uva rossa), ed altre ancora. Il sistema di difesa è anche in grado di riparare il DNA danneggiato, ma se i danni sono irreparabili esso induce la cellula al suicidio. L'invecchiamento e la morte cellulare sono il prezzo pagato per contrastare la formazione del cancro nel nostro organismo.⁸⁷

L'alimentazione, l'attività fisica, l'ambiente e il controllo dello stress svolgono un ruolo importante nella protezione contro i radicali liberi. Vivere in maniera salutare significa rallentare l'invecchiamento e prevenire le malattie cerebrali come l'Alzheimer e il Parkinson. È stato calcolato che ad 80 anni, il 3% dei neuroni, circa un etto tra materia bianca e grigia, è perduto. Uno studio sui centenari ha mostrato come coloro che vivono in campagna sono tre volte più autosufficienti dei centenari che vivono in città. Aria meno inquinata, cibo naturale, lavoro della terra, diretto contatto con la natura, sembrano far parte dell'elisir della giovinezza. Le cellule cerebrali invecchiano più lentamente e le facoltà mentali restano lucide.⁸⁸

⁸⁶ *Ibidem*, pp. 432-434.

⁸⁷ *Ibidem*, pp. 435-436.

⁸⁸ *Ibidem*, p. 442.

LE SOSTANZE ANTIOSSIDANTI

- Melograno.
- Uva rossa.
- Pomodori.
- Mele.
- Anguria.
- Mirtilli, more, fragole, lamponi e ciliegie.
- Agrumi.
- Cipolle ed erba cipollina.
- Broccoli, cavoli e cavolfiori.
- Soia.
- Cereali integrali.
- Legumi, semi e noci.

CAPITOLO 3. IL SISTEMA NERVOSO

3.1. LE CELLULE NERVOSE E LA COMUNICAZIONE

3.1.1. LA STRUTTURA DEL NEURONE

Il SNC comprende due tipi di cellule: neuroni e cellule gliali, cellule di sostegno (4), (6). I neuroni hanno tre parti fondamentali: un corpo cellulare (1) e due estensioni, l'assone (5) e i dendriti (3).⁸⁹

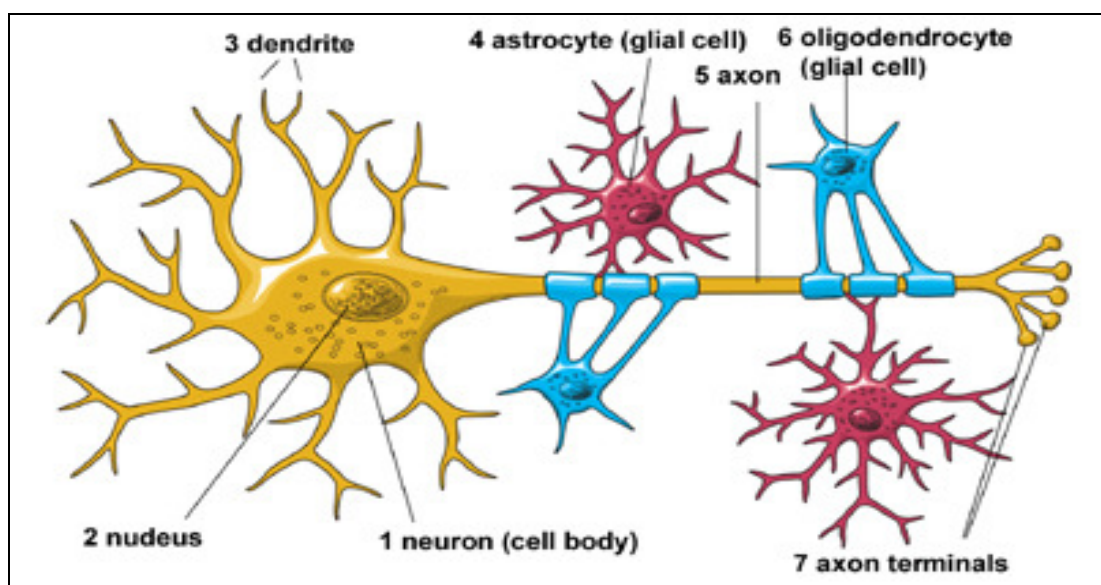


Figura 1

- Il nucleo (2) nel corpo cellulare contiene il materiale genetico e controlla l'attività della cellula. Il corpo cellulare assicura le funzioni vitali del neurone e integra i segnali elettrici provenienti dai dendriti. Provvisto dell'assortimento di organuli simile a quello di qualsiasi altra cellula, il corpo cellulare sintetizza anche proteine, lipidi e carboidrati, e coordina inoltre le attività metaboliche della cellula.
- L'assone trasmette il messaggio dalla cellula, trasportando a destinazione i segnali generati dal corpo cellulare. Singoli assoni, si estendono dal midollo spinale alle dita dei piedi, coprendo una distanza superiore a un metro.

⁸⁹ G.A. Thibodeau e K.T. Patton, *The Human Body in Health & Disease*, Elsevier Mosby, St. Louis, Missouri, 2005, pp. 262-265.

- I dendriti ricevono il messaggio, specializzati nel rispondere ai segnali provenienti da altri neuroni o dall'ambiente esterno.
- I neuroni utilizzano impulsi elettrici e segnali chimici per trasmettere le informazioni nelle differenti aree cerebrali. Tutto ciò che pensiamo e sentiamo non sarebbe possibile senza il lavoro dei neuroni e delle cellule gliali di sostegno, chiamate astrociti (4) e oligodendrociti (6).

3.1.2. LE SINAPSI

I terminali sinaptici comunicano con altri neuroni, muscoli e ghiandole. Le sinapsi appaiono come rigonfiamenti delle estremità ramificate degli assoni. La maggior parte dei terminali sinaptici contiene una sostanza chimica specifica, detta neurotrasmettitore, che viene liberata in risposta ad un potenziale d'azione che percorre l'assone. Il segnale che arriva alla fine dell'assone stimola minuscole *bolle* (17). Le bolle rilasciano le sostanze chimiche, *neurotrasmettitori* (18) all'interno delle *sinapsi* (19). I neurotrasmettitori attraversano le sinapsi e si attaccano ai *recettori* (20) sulla cellula vicina. Se la cellula che riceve il segnale è un altro neurone, il segnale può continuare fino alla cellula seguente. Lo spazio intersinaptico, tra un collegamento nervoso ed un altro, è di 2 o 3 nanometri (milionesimi di metro).⁹⁰

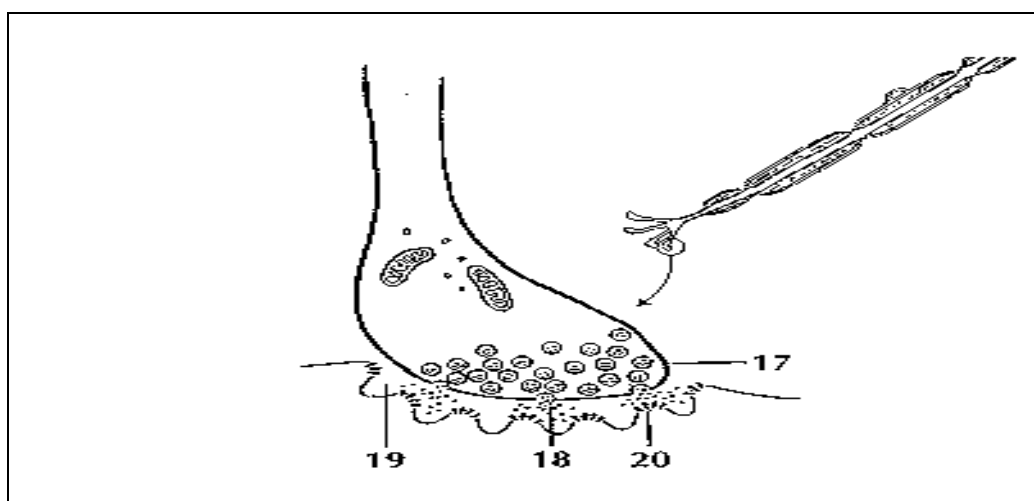


Figura 2

⁹⁰ *Ibidem*, pp. 271-272.

3.1.3. NEUROTRASMETTITORI⁹¹

- L'*acetilcolina* è un neurotrasmettitore eccitatorio che governa la contrazione dei muscoli e stimola la secrezione di ormoni delle ghiandole. La malattia di *Alzheimer*, che colpisce inizialmente la memoria, è collegata alla carenza di acetilcolina.
- Il *GABA* (acido gamma-aminobutirrico) è un neurotrasmettitore inibitorio, perché rende la cellula meno eccitabile. Controlla l'attività muscolare ed è importante nel sistema visivo. Il GABA è utilizzato come terapia per attacchi epilettici e tremori nei pazienti con *morbo di Huntington*, legato alla sovrapproduzione del neurotrasmettitore chiamato, *glutammato*.
- La *serotonina* è un neurotrasmettitore inibitorio che è coinvolto nella regolazione della temperatura corporea e nel controllo della depressione. È conosciuto come "l'ormone della felicità".
- La *dopamina* è un neurotrasmettitore inibitorio coinvolto nel controllo dell'umore e di movimenti complessi. La perdita di dopamina nel cervello può portare al morbo di Parkinson.
- La serotonina e la dopamina appartengono ad un gruppo di composti chiamati *catecolamine*, che hanno un ruolo importante nelle funzioni motorie, nel sonno, nell'umore e nei centri del piacere.
- Le *endorfine* e le *encefaline* sono importanti inibitori di dolore, *natural killers* del dolore.

3.1.4. IL SISTEMA NERVOSO E LA COMUNICAZIONE NEURONALE

Il sistema nervoso viene diviso anatomicamente in due parti: *sistema nervoso centrale* (SNC) e *sistema nervoso periferico* (SNP). Il SNC è costituito dall'encefalo, racchiuso nella scatola cranica, e dal midollo spinale, ed occupa, appunto, la parte centrale dell'organismo. Il SNC è la sede delle funzioni più importanti: apprendimento, memoria, intelligenza, emozioni, spiritualità. Il SNP svolge essenzialmente la funzione di trasmissione dei segnali. Una sottodivisione del SNP è detta: *sistema nervoso autonomo* (SNA), che regola le funzioni corporee involontarie (battito cardiaco, secrezioni ghiandolari, contrazioni dello stomaco).⁹²

Il sistema nervoso può essere definito l'*hardware* attraverso il quale sperimentiamo noi stessi, come individui unici, e per mezzo del quale interagiamo con l'ambiente che ci circonda.

⁹¹ *Ibidem*, pp. 272-273.

⁹² *Ibidem*, p. 262.

Anche paragonarlo ad un computer è limitativo, a causa della incredibile complessità di circuiti, di centri di elaborazione e vie di informazione, posseduti dal sistema nervoso umano. Il tessuto nervoso trasporta informazioni ed istruzioni da una regione del corpo ad un'altra. Le sue funzioni comprendono:

- Fornire sensazioni sull'ambiente interno ed esterno.
- Integrare le informazioni sensoriali.
- Coordinare le attività volontarie e non.
- Regolare e controllare gli apparati periferici.

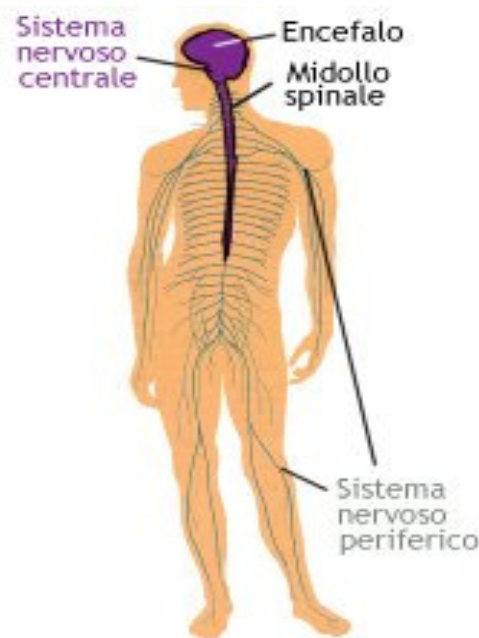


Figura 3

Il tessuto nervoso comprende neuroni e cellule gliali. Il neurone⁹³ a differenza delle cellule degli altri tessuti ha la tendenza a formare collegamenti con altri neuroni e cellule gliali. Il numero

⁹³ Voce "Neurone", in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: Cellula fondamentale del sistema nervoso, responsabile della conduzione degli stimoli. Il neurone costituisce il tipo fondamentale di cellula nervosa, responsabile della ricezione degli stimoli e della loro conduzione verso altre cellule nervose. La porzione centrale, detta pirenoforo o corpo cellulare, contiene il nucleo e la maggior parte del citoplasma con i suoi organuli. Dal pirenoforo si diramano uno o più prolungamenti, i dendriti, ai quali giunge lo stimolo nervoso proveniente da un'altra cellula nervosa. Un particolare prolungamento è l'assone, che può raggiungere anche una lunghezza notevole, che ha invece il compito di propagare lo stimolo nervoso in direzione centrifuga, cioè verso un altro neurone. Il neurone ha una forma irregolare: è dotato di una zona centrale, detta corpo cellulare o pirenoforo, e di un lungo prolungamento, l'assone; dal pirenoforo fuoriescono brevi prolungamenti ramificati, chiamati dendriti.

In base al numero di prolungamenti che fuoriescono dal corpo cellulare, è possibile distinguere: neuroni multipolari, aventi numerosi dendriti e un singolo assone; i neuroni bipolari, dotati di un dendrite e un assone; i neuroni

dei neuroni nel cervello è di 100 miliardi e si presume che il numero dei collegamenti, cioè delle sinapsi sia di dieci alla quindicesima, un milione di miliardi di contatti!⁹⁴ Lo scambio dell'informazione avviene in maniera elettrochimica, il neurone è polarizzato (cariche elettriche positive esterne, cariche negative interne) e al momento del segnale può:

- Polarizzarsi ancora di più, cioè siamo alla presenza di un segnale inibitorio.
- Depolarizzarsi, il che significa che il segnale è eccitatorio.

Quando c'è depolarizzazione, il segnale giunge fino all'assone del neurone pre-sinaptico che è pieno di vescicole contenenti neurotrasmettitori o neuropeptidi. Le vescicole per "esocitosi"⁹⁵ liberano nello spazio intersinaptico queste sostanze chimiche che vengono catturate da "recettori" del neurone post-sinaptico. A questo punto il segnale è stato recepito ed esso può avviare un'altra depolarizzazione, e così via.⁹⁶

Per il neurobiologo francese, Jean Pierre Changeux, il nostro cervello non si spegne mai, c'è sempre un'attività elettrica anche a basso regime. Il nostro cervello che rappresenta solo il 2% di tutto il peso corporeo, consuma quasi il 20% di ossigeno ed è perennemente rifornito dal sangue di glucosio (circa 150 g al giorno). Se il flusso sanguigno si interrompe per pochi secondi ci può essere una perdita di coscienza. Se la cessazione dell'attività elettrica del cervello dura qualche minuto si possono avere danni irreversibili. Se le cellule di un'area cerebrale muoiono, possono comparire alterazioni delle funzioni corporee controllate da quella parte del cervello. Nel caso di una patologia diffusa, che si traduce nella morte di molte cellule in tutto il cervello, insorge la demenza (perdita della funzione cerebrale), associata a disturbi della memoria, della personalità e dell'intelletto. Ciò può provocare disturbi comportamentali, la tendenza all'asocialità, mutamenti di umore, ansia, fasi

unipolari, caratterizzati da un unico prolungamento che fuoriesce dal corpo cellulare e si divide in un ramo centrale, con funzione di assone, e in uno periferico, con funzione di dendrite.

Gli assoni dei nervi cranici e spinali sono normalmente avvolti da una guaina bianca lipoproteica (formata da lipidi legati a proteine), la guaina mielinica, e vengono detti fibre mieliniche; gli assoni privi di guaina vengono chiamati fibre amieliniche. La guaina mielinica è costituita dalle cellule di Schwann, di forma appiattita e disposte una accanto all'altra per tutta la lunghezza degli assoni. Queste cellule si avvolgono in numerosi giri, in modo da formare un manicotto membranoso intorno all'assone; il loro citoplasma e il nucleo rimangono in tal modo sospinti verso l'esterno del manicotto stesso. La guaina mielinica non è continua, ma si interrompe nei brevi spazi che separano ciascuna cellula di Schwann da quelle adiacenti: tali spazi sono detti nodi di Ranvier. La guaina protegge l'assone e aumenta la velocità di conduzione degli impulsi nervosi.

⁹⁴ G.A. Thibodeau e K.T. Patton, *The Human Body in Health & Disease*, p. 271.

⁹⁵ Voce "Trasporto (biologia)", in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: L'esocitosi è una modalità di trasporto che si avvale di vescicole circondate da membrana; le vescicole, contenenti materiali da esportare all'esterno (esocitosi), sono prodotte all'interno della cellula; esse vanno poi a fondersi con la membrana cellulare e riversano il proprio contenuto nell'ambiente extracellulare. In altri casi, il materiale deve essere portato dall'esterno all'interno della cellula (endocitosi), dentro una vescicola che si forma per invaginazione della membrana plasmatica e per successivo distacco della parte invaginata all'interno del citoplasma. I materiali trasportati in questo modo possono essere goccioline di soluzioni o anche particelle solide.

⁹⁶ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 28.

di amnesia e grave trascuratezza personale. A mano a mano che il danno cerebrale progredisce, l'individuo colpito può anche perdere la consapevolezza della propria condizione.⁹⁷

La comunicazione sinaptica dei neuroni provoca un grande dispendio di energia, più dell'80%. La comunicazione all'interno del cervello non avviene però solo per trasmissione sinaptica, secondo Francesco Agnati docente di Fisiologia alla facoltà di Medicina di Modena, c'è anche una *trasmissione di massa*, attraverso il fluido cerebrospinale. Questo tipo di trasmissione consiste in uno scambio tra fluido cerebrospinale e fluido extracellulare all'esterno delle cellule nervose, ed è importante perché vengono coinvolte funzioni fisiologiche (sonno, fame, sete, ecc.), ma anche l'umore. In tal senso il cervello è unito al resto del corpo attraverso lo scambio: sangue, fluido extracellulare e fluido cerebrospinale. Queste trasmissioni consentono un'influenza reciproca e possono giocare un ruolo importante sul cambiamento di umore.⁹⁸

Le cellule gliali (da *glia*, colla), hanno funzioni metaboliche, di difesa e di rigenerazione del tessuto nervoso. Per un neurone ci sono dieci cellule gliali. La sinapsi è spesso un rapporto a tre: neurone pre-sinaptico, neurone post-sinaptico e astrocita, cellula gliale che avvolge la sinapsi. Si è scoperto che anche l'astrocita è in grado di ricevere e trasmettere impulsi. L'astrocita riceve il messaggio dal neurone pre-sinaptico e libera un neurotrasmettitore, il glutammato che influenza il neurone post-sinaptico. Gli astrociti regolano le attività fondamentali dei neuroni e modulano la loro eccitabilità controllando il glutammato. Questo neurotrasmettitore è importantissimo perché se in eccesso è capace di creare diversi squilibri: ipereccitabilità ed eccesso di radicali liberi, che provocano invecchiamento e morte delle strutture nervose. Le sinapsi a tre sono sparse nel cervello, in particolare in aree come: l'ippocampo (memoria), l'ipotalamo (sistemi neuroendocrini) e il *locus coeruleus* (sistema dello stress).⁹⁹

3.2. IL SISTEMA NERVOSO CENTRALE

3.2.1. IL CERVELLO

Il cervello, pare, che venga per la prima volta descritto in un papiro egizio risalente al 2500 a.C. La parola *ib* usata per indicare il cervello, significa anche 'mente' e 'cuore'. Sembra che in Egitto il cervello non godesse di grande importanza, infatti quando fu mummificato Tutankamon (1300 a.C.), mentre il cuore fu lasciato nel suo petto e altri organi conservati in giare, il cervello venne gettato via. In Grecia le idee erano divergenti: per Platone il cervello era la sede del pensiero e il cuore quella dell'intelletto; Aristotele vedeva nel cuore la sede sia dell'intelletto che dei

⁹⁷ *Ibidem*, p. 29.

⁹⁸ *Ibidem*, p. 30.

⁹⁹ *Ibidem*, pp. 30-32.

sentimenti; infine per Ippocrate il cervello rappresentava la sede dell'anima. Come vediamo il mondo scientifico filosofico non aveva ancora idee chiare in questo ambito di studio. Fu Decartes che segnò, con la sua opera *De Homine* (1633), le basi per lo studio del sistema nervoso.¹⁰⁰

Dal XIX secolo fino agli anni Ottanta si è imposta la visione 'localizzazionista', visione parcellizzata delle funzioni cerebrali, tendente a ridurre l'organismo alla cellula. Questa visione riduttiva dell'organismo umano contrasta con le scoperte degli ultimi due decenni. Tuttavia, già la grande 'Scuola del cervello di Mosca', prima con Ivan Pavlov e dopo con Aleksej Dmitrievic Speransky, parlava del sistema nervoso inserito in una dimensione olistica.¹⁰¹ Le recenti scoperte spingono nella direzione della reciproca influenza tra organismo e organo cervello e giungono a queste conclusioni:¹⁰²

- Una caratteristica del cervello è la plasticità, cioè la capacità di modificare le connessioni cerebrali.
- Il cervello è capace, in alcune aree, di produrre nuove cellule (neurogenesi).
- Esiste legame tra conoscenza ed emozioni.
- La comunicazione mente-cervello-organismo è integrata ed è influenzata dal genere, l'età, l'ambiente, lo stile di vita, l'eredità...

3.2.2. COME E' FATTO IL CERVELLO

Con un peso di 1.3-1.5 kg e rivestito da membrane dette meningi, il cervello, dopo il fegato, è l'organo più pesante del corpo. Esso elabora le informazioni provenienti dal corpo e dal mondo esterno, innescando processi di risposta che possono essere di tipo chimico, motorio, comportamentale. Presiede a funzioni complesse come l'attenzione, la coscienza, il sonno, la memoria, l'immaginazione, il pensiero e l'abilità creativa. Vilayanur S. Ramachandran, maggior esperto mondiale e professore di neuroscienza e psicologia all'università della California di San Diego, direttore del *Center for Brain and Cognition*, parlando di questo complesso organo composto da cento miliardi di neuroni, afferma che: "L'incredibile ricchezza della vita psichica, tutte le sensazioni, le emozioni, i pensieri, le ambizioni, gli affetti, il sentimento religioso e perfino la coscienza hanno origine da un piccolo grumo di cellule gelatinose all'interno del cranio".¹⁰³

Il cervello, è sinonimo di encefalo, ossia di quella parte del sistema nervoso centrale, contenuta all'interno del cranio, con la quale si collegano il cervelletto e il midollo spinale. Più

¹⁰⁰ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 40.

¹⁰¹ A. D. Speransky, *Fondamenti per una teoria della medicina*, Einaudi, Torino, 1956.

¹⁰² F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 42.

¹⁰³ M. Ilari, "Cervello & Cervelli", in *Vita & Salute*, settembre 2005, p. 25.

precisamente, porzione dell'encefalo che deriva dalla prima (*prosencefalo*) di tre vescicole (*prosencefalo*, *mesencefalo* e *rombencefalo*) dalle quali, nel corso dello sviluppo embrionale, trae origine l'encefalo stesso.¹⁰⁴

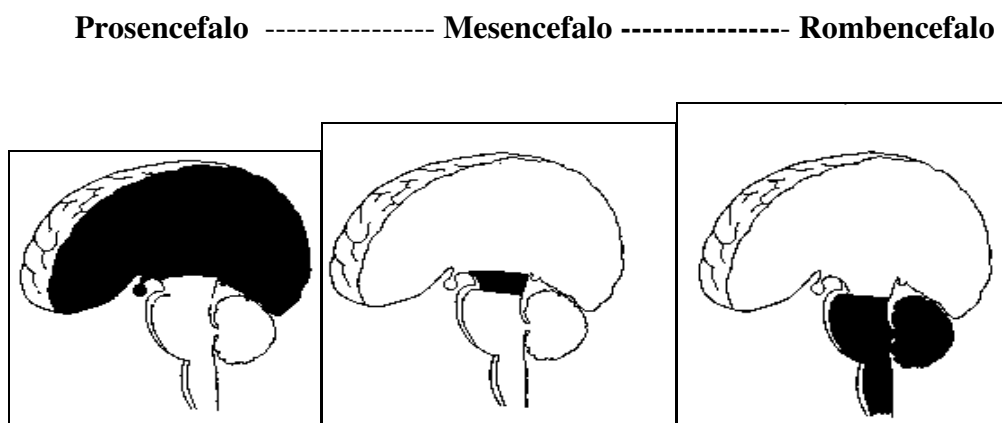


Figura 1

- Il prosencefalo è la porzione più grande, essa comprende: cervello, talamo e sistema limbico, in cui è l'ipotalamo.
- Il mesencefalo è coinvolto nel controllo dei riflessi, del movimento degli occhi ed altri movimenti volontari.
- Il rombencefalo include: la parte superiore del midollo spinale, il tronco cerebrale, e il cervelletto, che ha funzioni di coordinazione dei movimenti e dell'equilibrio. Questa zona controlla le funzioni vitali della respirazione e del ritmo cardiaco. Il cervelletto coordina il movimento.¹⁰⁵

3.2.3. EMISFERI CEBRALI

I due emisferi cerebrali controllano, ciascuno, il lato del corpo opposto rispetto alla parte del cranio in cui si trovano. Gli emisferi cerebrali sono separati da una profonda scissura, detta scissura longitudinale, e sono uniti alla base da un robusto fascio di fibre nervose, il corpo calloso, che ne rappresenta la principale connessione. Ciascun emisfero è suddiviso in quattro lobi, che prendono il nome dalle ossa del cranio che li ricoprono (lobo frontale, lobo parietale, lobo temporale e lobo occipitale). La scissura centrale, o scissura di Rolando (un ampio solco della corteccia cerebrale)

¹⁰⁴ Da: www.nlm.gov, in data 15/11/06.

¹⁰⁵ *Ibidem*.

divide il lobo frontale da quello parietale, mentre la scissura laterale, o scissura di Silvio, divide il lobo temporale dai sovrastanti lobi frontale e parietale. La divisione dei lobi è la seguente:¹⁰⁶

- *Lobi frontali* (3). Le zone più interne di ciascun lobo frontale, dette *aree motoree*, aiutano nel controllo dei movimenti volontari (4). Vicino al lobo frontale sinistro c'è una zona detta *area di Broca* (5), che permette che i pensieri siano trasformati in parole. I lobi frontali sembrano essere aree fondamentali per il controllo della personalità, della capacità di giudizio, dei valori morali e della spiritualità.
- *Lobi parietali* (6). Le zone dei lobi parietali vicino alle aree motoree sono dette *aree sensoriali* (7). Queste aree ricevono informazioni circa la temperatura, il gusto, il tatto. La lettura e la matematica sembrano far parte del dominio dei lobi parietali.
- *Lobi occipitali* (8). Elaborano le immagini e collegano queste informazioni con le immagini conservate nella memoria.
- *Lobi temporali* (9). Sono collegati alla formazione e al recupero delle memorie, incluse quelle associate alla musica. Altre zone dei lobi sembrano integrare memorie e sensazioni legate al gusto, suono, vista e tatto.

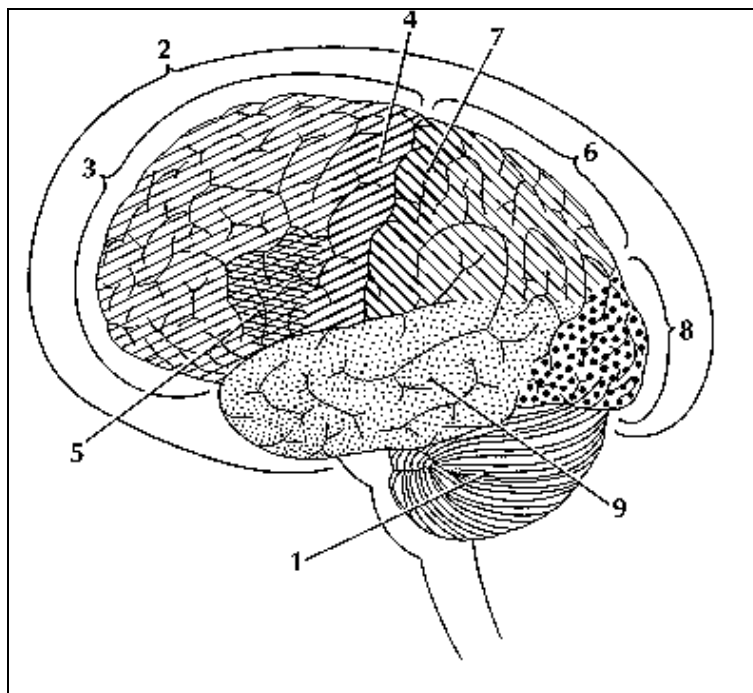


Figura 2

¹⁰⁶ G.A. Thibodeau e K.T. Patton, *The Human Body in Health & Disease*, pp. 279-280.

3.2.4. SISTEMA LIMBICO: IL CERVELLO INTERNO¹⁰⁷

Il sistema limbico si trova nella parte inferiore degli emisferi cerebrali ed è formato da un gruppo di strutture collegate tra loro. Esso è formato da strutture differenziate: l'ipotalamo, l'amigdala e l'ippocampo. Il sistema limbico è coinvolto nella motivazione, nell'elaborazione degli istinti e delle emozioni.

- *Ipotalamo*. Dirige una moltitudine di funzioni (temperatura corporea, ciclo del sonno, controllo dell'appetito, comportamenti sessuali, sistema immunitario) ed è un importante centro delle emozioni. Produce vari neurormoni e controlla l'azione dell'ipofisi.
- *Ippocampo*. La sua forma ricorda un cavalluccio marino ed ha un ruolo importante nella memoria, nell'apprendimento e nell'espressione di emozioni come l'eccitazione e la collera. Gli ormoni dello stress, adrenalina, noradrenalina e cortisolo, sono decisivi nella formazione della memoria.
- *Talamo*. Maggiore punto di smistamento delle informazioni. Raccoglie stimoli sensoriali provenienti dagli organi interni, dalla superficie cutanea e li invia al sistema limbico e alla corteccia.
- *Amigdala*. L'amigdala è un centro del sistema limbico del cervello. Il termine deriva dalla parola greca che significa mandorla. Riceve stimoli acustici e visivi ed elabora risposte di tipo emotivo. Secondo Antonio Damasio, l'amigdala è uno snodo decisivo del circuito orbito-frontale, collegato strettamente con il giudizio e la decisione.¹⁰⁸

¹⁰⁷ *Ibidem*, pp. 277-278.

¹⁰⁸ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 55.

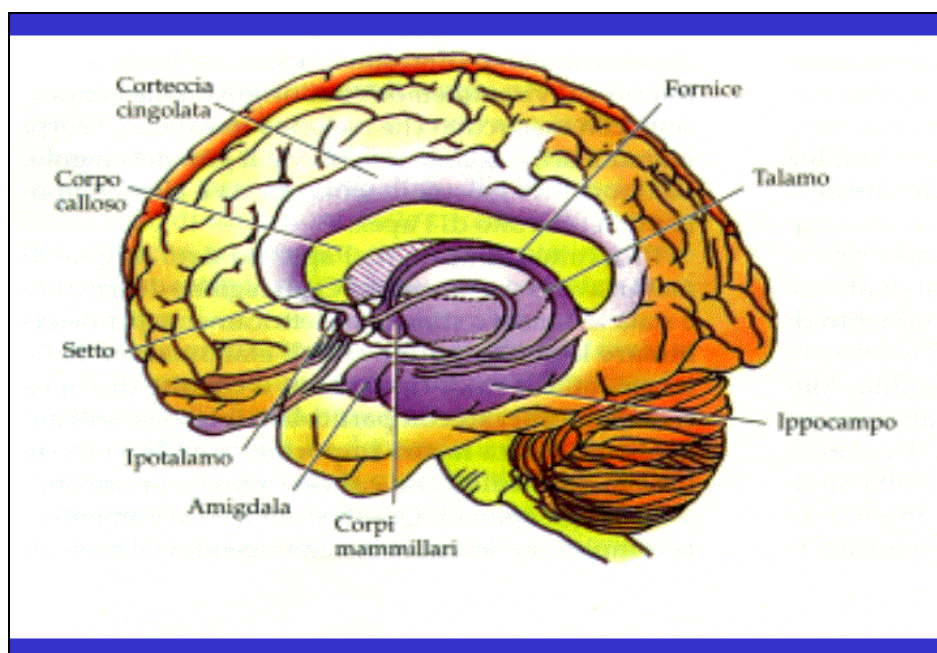


Figura 3

3.2.5. CERVELLO: INTERSCAMBIO, GENERE E PLASTICITA'

Il cervello è formato da due emisferi asimmetrici tra loro. L'emisfero destro è collocato più anteriormente rispetto al sinistro e invade l'area anteriore dell'emisfero sinistro, per il quale avviene il contrario. I due emisferi sono collegati attraverso il corpo calloso, costituito da centinaia di milioni di fibre nervose. Il luogo comune vuole che l'emisfero sinistro sia sede della razionalità, della memoria e del linguaggio mentre il destro delle emozioni e dell'immaginazione. Infatti, secondo diversi studiosi, in ogni individuo, l'emisfero dominante presiede al linguaggio e alle operazioni logiche, mentre l'altro controlla le emozioni, le capacità artistiche e la percezione spaziale. In quasi tutti i destrimani e in molti mancini l'emisfero dominante sembra essere il sinistro. Questo fenomeno viene chiamato dominanza sinistra per il linguaggio. Nella *Harvard Medical School* sono stati fatti, però, degli esperimenti che hanno dimostrato come il cervello destro sia attivo anche nelle funzioni dei ricordi e del linguaggio.¹⁰⁹ Nonostante sia 'muto', il cervello destro percepisce il significato della conversazione, ne memorizza il significato e cataloga gli aspetti legati alle emozioni e alla gestualità.¹¹⁰

Il cervello si differenzia a seconda il genere. Il cervello femminile è solitamente più piccolo di quello maschile, ma tenendo conto del rapporto cervello/corpo la differenza è davvero minima. Le differenze maggiori sono nelle aree dell'ipotalamo, legate alla regolazione dell'attività ormonale, al controllo della sessualità e della riproduzione. A livello di collegamenti, si nota che il

¹⁰⁹ J. P. Keenan, *Self-recognition and the right hemisphere*, 'Nature', 2001, n. 409.

¹¹⁰ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, pp. 42-45.

corpo calloso femminile è più ampio di quello maschile, questo significa una comunicazione più ampia e veloce tra i due emisferi. Di solito le bambine parlano meglio e prima dei maschi. Le donne hanno meno disturbi del linguaggio. Sono abili in prove con le dita e superano gli uomini in prove di capacità creativa, di giudizio sociale ed empatia. Gli uomini sono invece più abili in campo matematico, in particolare geometrico, e nell'orientamento spaziale.¹¹¹

Nei primi tre anni di vita il cervello è un'esplosione di connessioni. Dai tre anni fino all'adolescenza il cervello è al massimo grado di plasticità, cioè di adattabilità agli stimoli esterni. Questa capacità non termina ai trenta anni come molti credono, infatti anche nel cervello adulto ci sono delle aree in cui si riproducono delle nuove cellule nervose, *neurogenesi*. Queste nuove cellule è stato dimostrato che servono a fissare nuove informazioni¹¹², infatti per creare nuovi ricordi non bastano nuove sinapsi ma servono anche nuovi neuroni. Per alcuni scienziati la neurogenesi rimane solo una teoria. Ma nel 1962, lo scienziato Joseph Altman scoprì la formazione di nuovi neuroni nel cervello dei ratti, nella zona dell'ippocampo. Più tardi Altman riportò che questi nuovi neuroni avevano la capacità di migrare nel cervello. Nel 1979, un altro scienziato Michael Kaplan, confermò le scoperte di Altman, e nel 1983 trovò precursori dei neuroni nel cervello di scimmie adulte. Fred Gage e Peter Eriksson mostrarono, successivamente, che anche il cervello umano è in grado di riprodurre nuovi neuroni.¹¹³

Il cervello può essere modellato in base alle diverse esperienze. Ad esempio, tassisti anziani che hanno sviluppato una grande capacità di memoria spaziale hanno un ippocampo posteriore destro, area attiva nell'orientamento, più ampio rispetto a tassisti più giovani.¹¹⁴ Il cervello del genio Einstein nel 1955 fu donato alla scienza, ed esso presentava una peculiarità. Era più piccolo della media a dimostrazione che il peso non è proporzionale all'intelligenza, ma aveva il lobo parietale sinistro infero-posteriore, solitamente più piccolo del destro, molto sviluppato. Una peculiarità riscontrata anche in altri matematici, questo sviluppo anomalo era dovuto alla grande attività matematica e immaginativa a cui per anni era stato sottoposto. In conclusione il cervello adulto è in grado di rimodellarsi attraverso l'esperienza. La crescita nervosa è influenzata da un ambiente ricco di stimoli, da una corretta dieta, dalla attività fisica e diversi altri fattori, mentre dolore e stress negativo portano ad una perdita cerebrale.¹¹⁵

¹¹¹ *Ibidem*, p. 46.

¹¹² T.J. Shors, *Neurogenesis in the adult is involved in the formation of trace memories*, 'Nature', 2001, n. 410.

¹¹³ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 50.

¹¹⁴ E.A. Maguire, *Navigation related structural change in the hippocampus of taxi drivers*, 'Proceedings of National Academy of Sciences', 2000, n. 97.

¹¹⁵ *Ibidem*.

CAPITOLO 4. LA SEDE DELLA SPIRITUALITÀ

4.1. IL LOBO FRONTALE

4.1.1. IL CASO: GAGE

Il 13 Settembre 1848, Phineas P. Gage, un venticinquenne capocantiere che lavorava per le ferrovie del Vermont, doveva far brillare dell'esplosivo in una zona montuosa dove avrebbe dovuto passare la ferrovia. Gage pigiò con un barra di ferro acuminata la polvere esplosiva in un foro della roccia che produsse accidentalmente una scintilla, questa accese la polvere e la barra divenne un proiettile. La sbarra di ferro acuminata del diametro di 2.5 cm, di circa 1 metro di lunghezza e del peso di 6 Kg, attraversò il suo cranio, alla velocità di un missile, passando sotto il suo zigomo sinistro e dietro il suo occhio sinistro, schizzando circa 30 m più in là. Gage sopravvisse sia all'incidente che ad una grave conseguente infezione. Nonostante la parziale perdita del lobo frontale e la perdita della vista dell'occhio sinistro, si riprese in fretta. L'asportazione di parte del cervello causata dall'incidente non intaccò le sue capacità intellettive, ma egli non era più Phineas Gage.¹¹⁶

Prima dell'incidente Gage era conosciuto come un lavoratore diligente e un marito responsabile. Dopo l'incidente il suo carattere cominciò a cambiare con un conseguente declino morale nella sua vita. Divenne irresponsabile, incapace di controllarsi davanti al cibo, perse ogni interesse per le cose spirituali e per la chiesa, e infine abbandonò la sua famiglia. Il suo medico, Dr. John Harlow stabilì che l'incidente aveva distrutto: "l'equilibrio tra le sue facoltà intellettuali e le sue inclinazioni animali"¹¹⁷, e aggiunse:

"Egli è sregolato, irriverente, indulge talvolta nella bestemmia più volgare (che in precedenza non era suo costume), manifestando poco rispetto per i suoi compagni, intollerante verso limitazioni o avvertimenti quando questi vanno in conflitto con i suoi desideri, talora tenacemente ostinato, capriccioso ed esitante, progetta molti piani per il futuro, che vengono tuttavia abbandonati, anziché essere organizzati, in favore di altri piani che sembrano più facilmente attuabili [...]. La sua mente era cambiata radicalmente, in modo così marcato che i suoi amici e conoscenti dissero che non era più Gage".¹¹⁸

L'esperienza di Gage sembra dimostrare che convinzioni morali e comportamenti sociali hanno luogo in regioni cerebrali ben localizzate. "Un danno ai lobi frontali può provocare gravi alterazioni della personalità e del comportamento. I pazienti colpiti da questo tipo di lesioni possono

¹¹⁶ N. Nedley, *Proof Positive*, Edited by David De Rose M. D., Ardmore, Oklahoma, 1998, pp. 257-258.

¹¹⁷ *Ibidem*, p. 258.

¹¹⁸ *Ibidem*.

incontrare, ad esempio, particolari difficoltà nel prendere una decisione. Altre manifestazioni comprendono violenti cambiamenti di umore, passività costante e tono di voce monocorde”.¹¹⁹ Attraverso una ricostruzione al computer nel 1994 degli studiosi dell’Università dello Iowa, hanno concluso che le lesioni di Gage abbiano interessato proprio le regioni di entrambi i lobi frontali. Il cranio di Gage e la sbarra che lo ha trafitto sono custoditi nel *Warren Anatomical Medical Museum* presso la *Harvard University*.¹²⁰

4.1.2. FUNZIONI DEL LOBO FRONTALE

La corteccia frontale umana costituisce almeno 1/3 dell’intera superficie cerebrale. La parte più anteriore è denominata *corteccia prefrontale* ed ha diffuse connessioni col resto del cervello. La corteccia prefrontale, a sua volta, può essere suddivisa in un’*area dorsolaterale* ed una *regione orbitofrontale*.

Il lobo frontale è diviso in 2 sezioni, e rappresenta la parte più ampia del cervello. Secondo studi fatti, il lobo frontale risulterebbe la sede dell’intelletto, del giudizio, la ragione, la moralità, la spiritualità e la volontà; centro di controllo dell’intero essere. Come sede della spiritualità troverebbe riscontro anche nella Bibbia, dove il lobo frontale è collegato alla conoscenza di Dio. Parlando infatti di Gesù è scritto nell’ultimo libro della Bibbia: “Vedranno la sua faccia e porteranno il suo nome scritto sulla fronte” (Ap 22: 4). Nella cultura ebraica di cui l’apostolo Giovanni, autore dell’Apocalisse, faceva parte, il nome racchiude il carattere, l’essenza della persona. Avere il nome impresso sulla fronte, e ancora meglio all’interno del nostro cervello, significa che il carattere di Dio è riprodotto nel nostro carattere.¹²¹ Nella lettera agli Efesini, Paolo scrive: “Prendete anche l’elmo della salvezza e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio.” (Ef 6: 17). Come l’elmo protegge la testa del guerriero così la Parola di Dio protegge le nostre menti. La salvezza parte dal nostro cervello, nel senso che l’uomo decide la propria sorte, il Signore ci ha messi davanti ad una scelta: “Io ti ho posto davanti la vita e la morte, ... scegli dunque la vita.” (De 30: 19). Questa decisione parte dal nostro sistema nervoso che diventa il punto di incontro con il divino. Scrive Ellen White: “Il sistema nervoso centrale che comunica con tutto l’organismo è l’unico mezzo attraverso il quale il cielo può entrare in contatto con l’uomo”.¹²² Il lobo frontale,

¹¹⁹ Voce “Cervello”, in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006.

¹²⁰ H. Damasio e T. Grabowski, *The return of Phineas Gage: clues about the brain from the skull of a famous patient*, in *Science*, 20 Maggio 1994, pp. 1102-1105.

¹²¹ N. Nedley, *Proof Positive*, p. 260.

¹²² E.G. White, *My Life Today*, (1952), p. 193, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

infatti, ci distingue dagli animali in cui è meno sviluppato: se nell'uomo esso occupa il 33%-38% del cervello; nella scimmia, l'animale più vicino all'uomo, occupa solo il 17% del cervello.¹²³

Alla fine del 1800 i medici cominciarono a praticare la lobotomia frontale, utilizzata particolarmente su persone violente e maniaci criminali. Questa pratica crebbe tra il 1930-1940, uno dei suoi pionieri, Dr. Egas Moniz, ricevette nel 1949 il premio Nobel per la medicina. Tuttavia le conseguenze dovute alla pratica della lobotomia frontale furono devastanti, fortunatamente questo tipo di operazione è oggi raramente utilizzata.¹²⁴ Gli scienziati studiando gli effetti della lobotomia e delle droghe che compromettono questa parte del cervello, sono giunti alla conclusione che i danni al lobo frontale possono causare:¹²⁵

- Impoverimento dei principi morali.
- Disinteresse sociale.
- Mancanza di aspirazioni.
- Incapacità di ragionamento astratto.
- Riduzione dell'abilità matematica.
- Mancanza di freni inibitori.
- Indebolimento della memoria.
- Irritabilità.
- Apatia.
- Instabilità emozionale.
- Insonnia.
- Disturbi della programmazione motoria.
- Depressione (i pazienti depressi hanno una riduzione del 60% di afflusso sanguigno nel lobo frontale).

4.1.3. GLI EFFETTI DELLO STILE DI VITA SUL LOBO FRONTALE

Il lobo frontale rappresenta il più alto centro di controllo dell'appetito. L'essere umano è in grado di reprimere il desiderio della fame se il lobo frontale del suo cervello è in ottime condizioni. Le cause maggiori che compromettono la funzionalità del lobo frontale sono da ricercarsi nello stile di vita. Uno stile di vita errato è dovuto spesso alla mancanza di volontà di cui il lobo frontale pare

¹²³ J.M. Fuster, *The Prefrontal Cortex, Anatomy, Physiology, and Neuropsychology of the Frontal Lobe*, Raven Press, New York, 1989, pp. 3-9.

¹²⁴ Y. Koskoff, *The Dark Side of the House*, The Dial Press, New York, 1968.

¹²⁵ N. Nedley, *Proof Positive*, pp. 262-263.

esserne la sede.¹²⁶ Il Dr. Bernell Baldwin, neurofisiologo nell'Istituto di *Wildwood* in Georgia ha fatto una ricerca sui veterani della prima guerra mondiale e ha riscontrato in coloro che avevano ricevuto ferite nella zona frontale del cervello, una mancanza di forza di volontà rispetto a coloro che avevano ricevuto ferite nella parte posteriore del cervello.¹²⁷ Mantenere il lobo frontale funzionale attraverso uno stile di vita sano, esercitando la propria forza di volontà per frenare gli istinti distruttivi, può preservare la nostra salute fisica e mentale.

Le droghe hanno il potere di alterare la mente, incluso il lobo frontale. Una ricerca americana condotta dal *National Institute on Drug Abuse* su studenti che regolarmente usano *marijuana*, ha concluso che anche dopo 24 ore dall'assunzione della sostanza si hanno problemi per quanto riguarda: l'attenzione, la memoria e l'apprendimento.¹²⁸ Gli effetti della marijuana non sono molto diversi da quelli dell'alcol e della nicotina. Con le moderne tecnologie si è in grado di scannerizzare il cervello e si è visto che gli alcolisti presentano una enorme perdita di materia grigia dal lobo frontale. La materia grigia è la zona a più alta concentrazione di cellule nervose, la perdita di materia grigia è tecnicamente definita *atrofia corticale* ed ha ripercussioni anche sul *metabolismo del glucosio*¹²⁹ a causa della minore attività del lobo frontale.¹³⁰

4.1.4. L'INFLUENZA DEI GENI

Pare che gli scienziati abbiano individuato il gene dell'alcolismo, della violenza, della felicità, della demenza e dell'obesità. È possibile che il nostro comportamento sia legato ad un singolo gene?

Il nostro cervello contiene 100 miliardi di neuroni e ogni neurone può avere da 1 a 10.000 connessioni sinaptiche con altri neuroni. La complessità del cervello è così elevata che è quasi

¹²⁶ DT. Stuss e D. Benson, *The Frontal Lobes*, Raven Press, New York, 1986, p. 243.

¹²⁷ B. Baldwin, *The front brain and the minister*, in *Ministry Magazine*, Gennaio 1990, pp. 20-23.

¹²⁸ R. Mathias, *Studies show cognitive impairments linger in heavy marijuana users*, in *NIDA notes*, Maggio/Giugno 1996, vol. 11, pp. 1, 4, 9.

¹²⁹ Voce "Glucosio", in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: Il glucosio è la principale fonte di energia dell'organismo perché presiede al metabolismo all'interno delle singole cellule. E' un carboidrato monosaccaridico cioè uno zucchero chimicamente semplice, derivante dalla scissione di altri carboidrati complessi; anche se una piccola quantità viene prodotta in tutte le cellule anche dal metabolismo dei grassi e delle proteine. Il glucosio circola continuamente in forma libera nel sangue (glicemia) ma in un ambito ristretto di valori. Tutto questo è ottenuto attraverso l'azione di vari ormoni (insulina, glucagone, adrenalina, cortisonici, ormone della crescita etc). In particolare l'insulina, secreta dalle isole del Langerhans nel pancreas endocrino, ha il compito del trasporto del glucosio all'interno delle cellule ove verrà utilizzato e bruciato per produrre energia, trasformarlo in glicogeno di riserva nel fegato e nei muscoli o usato per produrre trigliceridi e altri grassi.

Qualora il glucosio venga introdotto in eccesso o venga a scarseggiare l'insulina si ha un aumento della circolazione del glucosio in forma libera nel sangue (*iperglicemia e diabete mellito*) con impoverimento energetico cellulare. Al contrario, un livello abnormemente basso di glucosio circolante nel sangue (*ipoglicemia*) stimolerà il glucagone a trasformare il glicogeno di riserva in glucosio che verrà captato dall'insulina di trasporto.

¹³⁰ A.A.V.V., *Functional importance of ventricular enlargement and cortical atrophy in healthy subjects and alcoholics as assessed with PET, MR imaging, and neuropsychologic testing*, in *Radiology* Gennaio 1993, pp. 59-65.

impossibile determinare un fattore specifico in grado di influenzare il nostro stato. I fattori genetici hanno un impatto sul nostro modo di essere, ma non possono essere la risposta a tutto. I geni possono essere attivati o meno, l'ambiente e le nostre scelte di vita hanno profondi effetti sulle tendenze genetiche, come ad esempio l'obesità o l'omosessualità. L'uomo non è prigioniero dei suoi geni. Se dopo anni di cattive abitudini si adotta uno stile di vita salutare che comporta anche relazione positiva con gli altri, i circuiti del cervello cambiano rinnovandosi.¹³¹

Nella Bibbia si parla di nuova nascita (Gv 3), trasformazione radicale della vita e delle prospettive di vita. Dio ha fornito all'uomo un enorme potenziale, la possibilità di rinnovare la propria vita nel corpo e nello spirito (Ez 36: 26). La scienza conferma che gettare via le nostre cattive abitudini cercando di vivere in maniera positiva e salutare innesca nell'uomo un processo di completo rinnovamento che influisce sul corpo e sullo spirito. Ellen White scrisse: "Il medico deve insegnare che ogni cattiva abitudine che distrugge le energie fisiche, mentali e spirituali, diventa peccato e la salute può essere assicurata attraverso l'obbedienza di quelle leggi che Dio ha stabilito per il bene dell'umanità".¹³² In una prospettiva cristiana, le cattive abitudini rappresentano i nostri peccati, e gettarli via significa pentirsi e cercare una via migliore. "Quando l'uomo che vive di abitudini e pratiche sbagliate cede al potere della divina verità, il cuore si trasforma e le forze morali che sembravano paralizzate si risvegliano. [...] Anche la sua salute fisica migliora [...]".¹³³ Gesù disse: "Io sono la via, la verità e la vita" (Gv 14: 6).

Sono tanti coloro che convertitisi al cristianesimo hanno trasformato la loro vita. Tossicodipendenti, alcolizzati, ladri, depressi, hanno scoperto un nuovo modo di guardare la realtà, solo trovando Gesù. Smettere di usare droghe, ad esempio, non comporta solo una trasformazione nel corpo ma si innesca un meccanismo di ricostruzione mentale che influisce positivamente sulla visione della realtà. Sia il corpo che lo spirito sono coinvolti in questo processo di rinnovamento e la fede è sicuramente una marcia in più sulla strada della guarigione. La genetica non può fermare l'uomo, egli è un essere razionale capace di imporre la propria volontà, scegliendo e decidendo della propria vita.

¹³¹ A.A.V.V., *Living Free*, The Hamblin Company, Tecumseh, Michigan, 2006, pp. 35-36.

¹³² E.G. White, *Sulle orme del gran Medico*, p. 56.

¹³³ E.G. White, *Counsels on Health*, p. 28, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

CAPITOLO 5. LE DIPENDENZE

5.1.1. CERVELLO E ABITUDINI

Si dice che le vecchie abitudini sono dure a morire, tuttavia è possibile liberarsi dalle cattive abitudini che ci trasciniamo dietro da anni. Sigmund Freud era un fumatore assiduo, fumava circa 20 sigari al giorno che gli causavano una seria aritmia cardiaca. Tentò di smettere, ma fallì a causa della depressione seguente il periodo di astinenza. Freud riconosceva che questo suo vizio intralciava i suoi studi analitici, ma non poté farne a meno, nemmeno quando giunse a parlare, masticare e inghiottire con difficoltà, dopo un intervento chirurgico al palato e alla mascella per causa del fumo.¹³⁴

Si sa che ogni tipo di dipendenza, con o senza droghe, apporta dei cambiamenti nella struttura del cervello. Le dipendenze possono nascere sia verso sostanze, che verso attività o comportamenti, e se non vengono adottate strategie di successo, la ricaduta è facile anche dopo anni di astinenza. Molte delle nostre dipendenze sono il risultato di ripetitive esperienze ed emozioni forti. Si può essere dipendenti dalle droghe, dal cibo, dal gioco, dallo shopping, dal lavoro, dal sesso, dalla televisione o da altre attività che si possono rivelare distruttive in maniera differente. Spesso attività che riteniamo normali o innocue, come per esempio mangiare o navigare su internet, hanno conseguenze sul nostro comportamento perché possono attivare sostanze chimiche nel nostro cervello. Per fortuna il cervello umano è una struttura plastica in grado di rimodellarsi a seconda delle esperienze, bisogna però fare attenzione perché esistono punti di non ritorno soprattutto se sono coinvolte sostanze stupefacenti. Cambiare le nostre cattive abitudini, imparandone delle nuove avvia processi di trasformazione nelle varie aree cerebrali, si creano nuovi circuiti di integrazione tra sensi, sensazioni e cognizioni. I cambiamenti determinano una crescita di conoscenze e promuovono nuove capacità intellettive. La struttura del cervello diviene più flessibile con l'apprendimento, qualora quest'ultimo persegua un processo fisiologico equilibrato e progressivo.¹³⁵

Secondo John Ratey, neuropsichiatra: “le esperienze, le azioni, i pensieri e le emozioni possono cambiare la struttura del nostro cervello. Il cervello, come un muscolo, può rafforzarsi o indebolirsi, noi possiamo esercitare le nostre capacità determinando chi vogliamo essere. Una volta capito lo sviluppo del cervello, noi possiamo educarlo alla salute, la vitalità e alla longevità”¹³⁶. Lo scienziato continua dicendo che: “nonostante la flessibilità del cervello può decrescere con l'età,

¹³⁴ J. Pinel, *Biopsychology*, Pearson Allyn & Bacon, Needham Heights, MA, 2000, pp. 368-369.

¹³⁵ A.A.V.V., *Living Free*, pp. 5-7.

¹³⁶ J. Ratey, *A User's Guide to the Brain*, Vintage Books, New York, 2002, p. 17.

esso rimane plastico per tutta la vita, ristrutturandosi secondo ciò che impara”¹³⁷. Il genista Fred Gage afferma contrariamente al dogma primitivo, che: “il sistema nervoso adulto è in grado di generare nuovi neuroni”¹³⁸. Il cervello è capace di adottare innumerevoli forme di apprendimento e memoria e di cambiare potenzialmente la funzione dei neuroni.¹³⁹

5.1.2. LA DIPENDENZA

Il processo che conduce alla dipendenza comporta 4 stadi:

1) *Incontrare o sperimentare la sostanza, l'attività o il comportamento.* L'incontro può essere casuale, sollecitato dalla curiosità, dalla voglia di nuove emozioni, dal voler essere accettati da un gruppo. In questo primo stadio non si è ancora dipendenti dalla sostanza o dal comportamento.

2) *Ritorno regolare alla fonte della dipendenza.* La ragione è la ricerca del piacere, far fronte allo stress, a dolori, ansietà, tristezza, sensi di colpa, depressione, ecc. In questo stadio si può manifestare un declino della persona con ripercussioni negative sul lavoro, la scuola, la chiesa ecc. Ci possono essere cambiamenti nella personalità, nel rapporto con gli amici e le persone in generale, un disinteresse per quello che ci circonda.

3) *Uso continuo.* Si cerca la fuga dalla realtà, si ha la perdita del controllo, la volontà è sottomessa alla sostanza o al comportamento. È uno stadio di declino fisico e psicologico, si possono manifestare atteggiamenti aggressivi, stati di apatia o depressione. Si è giunti ad un punto molto pericoloso per la nostra incolumità e per quella di chi ci è vicino.

4) *Processo di recupero.* Tentativo di vincere la dipendenza, che spesso può fallire. Questo non significa che si è destinati per sempre al fallimento, ma solo che la persona deve sviluppare nuovi punti di vista, modelli o adottare uno stile di vita differente. Si entra in un processo di crescita che aiuta il cervello, il corpo e lo spirito a sviluppare nuove abitudini. Gli errori possono trasformarsi in vittoria finale sullo stato di dipendenza.¹⁴⁰

5.1.3. I CIRCUITI DEL PIACERE

Le sostanze stupefacenti, il cibo o i nostri continui comportamenti sbagliati hanno effetto sui circuiti del cervello, tanto che il giudizio e la ragione passano in secondo posto. Le dipendenze possono stimolare i neurotrasmettitori che controllano i centri del piacere come: *dopamina, serotonina, glutammato, encefalina e GABA*. Il continuo stimolo dei centri del piacere induce ad

¹³⁷ A.A.V.V., *Living Free*, pp. 34-35.

¹³⁸ F. Gage, *Neurogenesis in the adult brain*, in *Neurosci*, n. 22, 2002.

¹³⁹ A.A.V.V., *Living Free*, p. 34.

¹⁴⁰ *Ibidem*, pp. 7-8.

assuefazione. Gli stimoli con il tempo perdono di intensità e si cercano emozioni sempre più forti, aumentando per esempio il dosaggio di droghe o la quantità di cibo. Inoltre, il cervello è in grado di registrare cosa provoca piacere e la memoria aiuta l'individuo a decidere di cosa ha necessità: quando è il momento appropriato per mangiare, fare una passeggiata o leggere un libro. Questo significa che la dipendenza è una forma di apprendimento, un apprendimento di abitudini distruttive. In questo apprendimento è coinvolto il glutammato, un neurotrasmettitore che interagisce con la dopamina nei circuiti del piacere. Il glutammato coinvolto nell'apprendimento e nella memoria, aiuta ad immagazzinare l'informazione che può indurre al desiderio e alla ricaduta dopo un periodo di astinenza dall'uso di droghe.¹⁴¹

Eric Nestler, biologo molecolare e specialista in dipendenze, afferma che le persone possono disimparare, liberandosi dalle dipendenze distruttive, e imparare nuove cose da fare nella vita. Ad esempio, ci vogliono solo 30 ore perché il corpo sia libero dalla nicotina, eppure è molto frequente la ricaduta nel vizio del fumo. Fortunatamente, un fortissimo stimolo dei circuiti del piacere può aiutare a migliorare l'umore e il rischio di ricadute. L'esercizio fisico è una delle vie di uscite dalla dipendenza, esso accresce i livelli di: dopamina, serotonina e noradrenalina, che riducono i sintomi da astensione e il desiderio di fumare. Sia il corpo che il cervello rispondono ai cambiamenti dello stile di vita.¹⁴²

5.2. LE DROGHE LEGALI

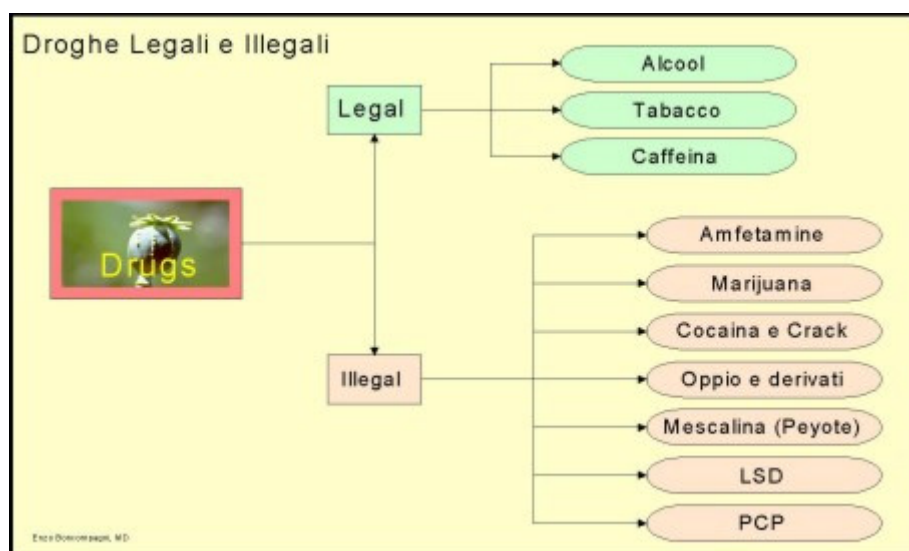


Figura 4

¹⁴¹ *Ibidem*, pp. 8-10.

¹⁴² *Ibidem*, p. 11.

5.2.1. TABACCO

Ogni giorno una persona inspira ed espira 15-20 volte al minuto, tra 21.000-28.000 volte in un giorno, pari a circa 7,5-10 milioni di volte in un anno e a oltre mezzo miliardo di volte nella vita. È inevitabile che l'integrità dell'apparato ventilo-respiratorio possa venire attaccata dai fattori negativi presenti nell'aria che si respira. Uno dei fattori più nocivi è senz'altro il fumo di sigaretta; è appurato scientificamente che il fumo accorcia la durata della vita. Le statistiche fatte dal *U. S. Departement of Health and Human Services*, hanno stabilito che più di un quarto dei fumatori, muore per malattie indotte dal fumo, con una perdita media di vita di 21 anni!¹⁴³ Nel mondo vengono prodotte 1 miliardo di sigarette al giorno che secondo l'OMS causano circa 5 milioni di morti all'anno.¹⁴⁴

In Italia uno studio statistico del 2002 della OMS ha mostrato che il 23.5% dei quindicenni fuma almeno una volta a settimana.¹⁴⁵ La percentuale dei fumatori italiani abituali, compresi tra i 14 e i 65 anni, è il 32.4% tra gli uomini e il 17.4% tra le donne.¹⁴⁶ Si comincia a fumare da molto giovani. Negli Usa il 60% dei fumatori ha iniziato a fumare a 14 anni. L'*American Cancer Society* ha fatto un sondaggio su 10.000 giovani che fumano, tra i 12 e i 18 anni, riscontrando che:¹⁴⁷

- Il 54% crede di poter smettere.
- Il 75% tenta di smettere senza successo.
- La percentuale dei giovani che fumano è più alta nelle famiglie dei fumatori.

Gli effetti del fumo sono devastanti, tuttavia l'industria del tabacco è in continua crescita. È necessaria una maggiore informazione, soprattutto tra i giovani perché è più facile non iniziare mai a fumare piuttosto che smettere di fumare. La ricerca aggiunge che i giovani che fumano sono più facilmente indotti ad usare alcol, marijuana ed altre droghe. Se i genitori vogliono aiutare i loro figli, devono essere i primi a smettere di fumare, questa è una delle migliori strategie che si possa utilizzare.

¹⁴³ U. S. D. of Health and Human Services, *The health consequences of smoking: 25 years of progress. A report of the Surgeon General, 1989*, DHS Publication, Rockville.

¹⁴⁴ WHO (OMS) report: *Global youth tobacco survey*, 2004.

¹⁴⁵ *Health Behaviour in School-aged Children: WHO cross-national study (HSBC)*, 2002.

¹⁴⁶ Istituto Nazionale di Statistica, Aprile 2001.

¹⁴⁷ N. Nedley, *Proof Positive*, p. 373.

NICOTINA E DOPAMINA

Smettere di fumare non è facile perché anche la nicotina ha effetti sul cervello, alterando le normali funzioni dei neurotrasmettitori, in particolar modo la dopamina che è legata ai centri del piacere. Ecco perché i fumatori accrescono le dosi di nicotina con il tempo, in quanto i centri del piacere non sono più in grado di sentire gli stimoli dei neurotrasmettitori. Il Dr. DeNoble afferma che al fumo bastano 6 o 9 mesi per alterare i circuiti del cervello, ma ci vogliono 10 anni prima che questi circuiti si ristabilizzino. Questo spiega perché anche se bastano 30 ore affinché la nicotina lasci il nostro corpo, si può ricadere nel vizio anche dopo alcuni anni di astinenza.¹⁴⁸

Il rischio di ricaduta può essere evitato con un programma che stimoli i circuiti della dopamina in altre zone del cervello. L'esercizio fisico, per esempio, accresce i livelli di dopamina, serotonina, noradrenalina e tutti i neurotrasmettitori legati all'apprendimento, la motivazione e il comportamento. L'esercizio è un modo per ridurre il desiderio di fumare. Spesso le persone fumano perché si sentono stressate, senza sapere che smettere di fumare, riduce in un mese i livelli di stress.¹⁴⁹

FUMO E CANCRO

Dal 1964 la chirurgia generale ha stabilito che il fumo causa il cancro ai polmoni. Il 50% dei fumatori muore a causa dei danni procurati dal fumo. Il carcinoma polmonare ha una frequenza 20 volte superiore nei fumatori rispetto ai non fumatori, e circa il 90% di tutte le patologie cancerose polmonari riguarda i fumatori di sigarette. Le cellule precancerose a causa del tabacco possono sfuggire al controllo del sistema immunitario. Una ricerca dell'Università di New York pubblicata dal *Journal of Immunology* ha mostrato che a causa delle sigarette le difese del corpo non sono in grado di segnalare all'organismo se è stato attaccato da cellule tumorali.¹⁵⁰

¹⁴⁸ V. De Noble, *Former research scientist for Philip Morris Tabacco: Smoking Awareness symposium*, Andrews University, Berrien Springs (MI), 2002.

¹⁴⁹ A.A.V.V., *Living Free*, p. 112.

¹⁵⁰ N. Nedley, *Proof Positive*, pp. 379-380.

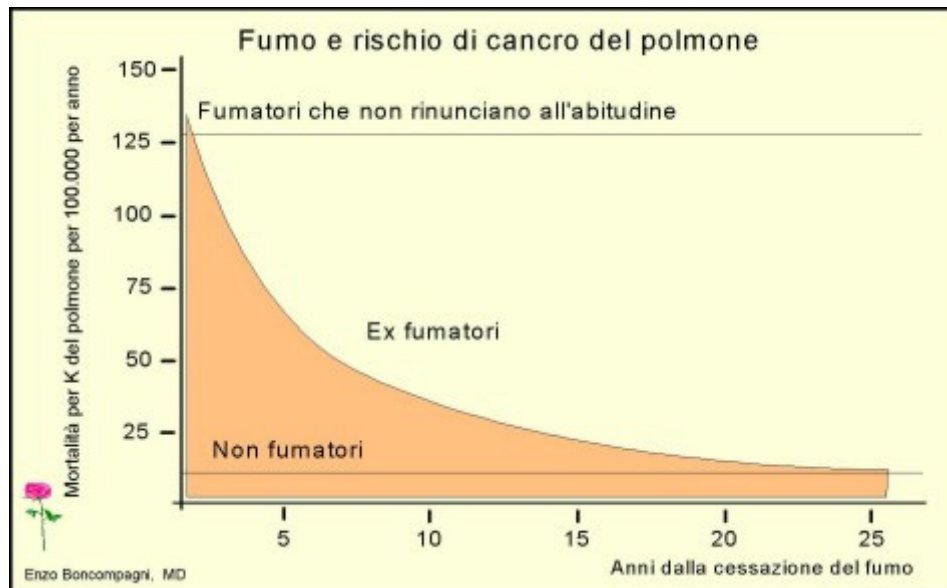


Figura 5

Il fumo contribuisce anche alla formazione di altri tumori, come la leucemia mieloide¹⁵¹ e cancro al:¹⁵²

- Pancreas.
- Cavità orale.
- Faringe.
- Laringe.
- Trachea.
- Esofago.
- Stomaco.
- Fegato.
- Vescica.
- Reni.
- Colon.
- Pelle.
- Pene.
- Cervice.

¹⁵¹ La leucemia mieloide è un tumore maligno caratterizzato da un aumento del numero dei globuli bianchi nel sangue periferico, midollo, milza e altri organi o tessuti. Si è calcolato che ¼ delle leucemie mieloidi è causato dal fumo di sigaretta.

¹⁵² N. Nedley, *Proof Positive*, pp. 379-380.

Il cancro del polmone è la forma di tumore maligno che causa il maggiore tasso di mortalità nell'emisfero occidentale. In Italia si registrano ogni anno 90.000 decessi, per cancro polmonare, su un totale di 150.000 morti per cancro. Il motivo principale è che i sintomi si manifestano piuttosto tardivamente, quando il tumore è già a uno stadio avanzato, e la terapia dunque non è sufficientemente tempestiva. I primi sintomi, comprendono dolore costante al torace, tosse, difficoltà respiratoria, dimagrimento, presenza di sangue nell'espettorato, polmoniti ricorrenti, stanchezza. Il primo responsabile del carcinoma polmonare è, per l'appunto, il tabagismo, i cui danni dipendono dall'età in cui si inizia a fumare, dal numero di sigarette, dalla profondità dell'inalazione del fumo, ed altri fattori. Le sostanze cancerogene che si formano con la combustione del tabacco possono alterare le cellule polmonari.¹⁵³

FISIOLOGIA

Nel 2002 la *International Agency for Research on Cancer* (IARC) dichiarò che si potesse ritenere il 50% delle morti dei fumatori, causate da malattie legate al fumo. Il tabacco contiene sostanze chimiche cancerogene¹⁵⁴, ma anche altre sostanze chimiche chiamate *tumor accelerators*. I polmoni sono mantenuti puliti da microfilamenti, le ciglia, immersi in uno strato di mucosa e importanti per il passaggio dell'aria. Ci sono alcuni agenti velenosi del tabacco che possono danneggiare le ciglia, e sono: formaldeide¹⁵⁵, cianido d'idrogeno, diossido di idrogeno e ammonio. Queste sostanze sono presenti nel fumo di sigaretta sia sotto forma di polveri che in forma di gas e provocano irritazione delle mucose respiratorie. Nel soggetto che non inala il fumo le alterazioni sono limitate alla faringe-laringe. Nel forte fumatore che inala, oltre alla faringe e alla laringe sono coinvolti anche i bronchi. Nel gruppo delle sostanze irritanti vanno inclusi anche gli ossidanti e radicali liberi che sono sostanze capaci di pirossidare, cioè di invecchiare le mucose bronchiali e di determinare la progressione della bronchite cronica verso l'enfisema. In ogni boccata di fumo ne sono contenuti una quantità impressionante, dieci alla quindicesima. Il gruppo delle sostanze irritanti ha un'azione tossica specialmente sulle alte e basse vie respiratorie in quanto alterano uno dei meccanismi di difesa della mucosa bronchiale. Gli irritanti determinano la paralisi delle ciglia vibratili della mucosa bronchiale con un ristagno di muco e di sostanze tossiche e cancerogene

¹⁵³ Voce "Polmone" in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006.

¹⁵⁴ Vedi Appendice 4.

¹⁵⁵ La formaldeide appartiene alla categoria dei Composti Organici Volatili. E' la più semplice e comune aldeide, nonché irritante e sospetta di cancerogenità sia per l'essere umano che per gli animali. A temperatura ambiente è un gas incolore, con odore pungente. Nell'ambiente interno deriva principalmente da resine di urea-formaldeide e dal fumo di tabacco. La formaldeide può esser causa della "Sindrome da Edificio Malato" in quanto irritante degli occhi e delle prime vie respiratorie, può indurre nausea ed è un possibile agente allergogeno determinante asma.

intrappolate dentro e con possibilità di sovrainfezioni da parte di virus e batteri; di conseguenza dalla bronchite acuta si passerà alla bronchite cronica fino all'enfisema polmonare.¹⁵⁶

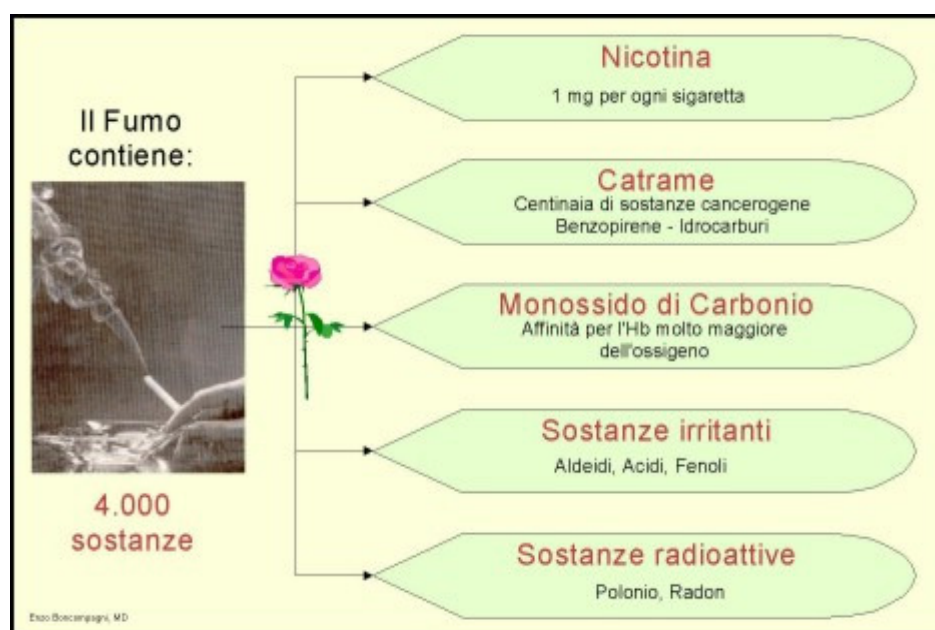


Figura 6

DANNI PROVOCATI DAL TABACCO

Uno studio fatto su 540 fumatori malati di cancro ha dimostrato che continuare a fumare accelera la malattia, a causa dello sviluppo di altri tumori; il rischio di contrarre un secondo cancro è triplicato. Tuttavia smettere di fumare non è sicurezza di immunità dal cancro, diversi studi effettuati negli anni 90 evidenziarono la possibilità di insorgenza di carcinoma polmonare in ex-fumatori, anche dieci anni dopo l'ultima sigaretta fumata, dimostrando l'esistenza di un effetto tardivo del tabacco sull'insorgenza di cancro bronchiale. Se si vuole, comunque, diminuire la percentuale di possibilità di contrarre il male è necessario smettere di fumare.¹⁵⁷ Il fumo causa diverse malattie, come:

- *Danni al sistema circolatorio.* Il fumo è considerato il fattore di rischio dell'insorgenza dell'arteriosclerosi, patologia questa causata dal restringimento delle arterie. Uno dei primi effetti dannosi del fumo si manifesta sulla pressione sanguigna che aumenta già 10 minuti dopo la sua inalazione. Pressione sanguigna maggiore, arterie deteriorate e spesso occluse,

¹⁵⁶ Department of Health and Human Services. *The health consequences of smoking: Cancer. A report of the Surgeon General*, Rockville, 1982, p. 193.

¹⁵⁷ A.A.V.V., *Smoking cessation after successful treatment of small cell lung cancer is associated with fewer smoking related second primary cancer*, in *Ann Intern Med*, 1 Sett. 1993, pp. 383-390.

infatti il fumo tende ad abbassare il livello del “colesterolo buono” (HDL) ed alzare quello del “colesterolo cattivo” (LDL). Studi hanno mostrato che persone, tra i 45 e i 54 anni, che fumano più di un pacchetto di sigarette al giorno accrescono il rischio d’infarto di 4 volte. Gli attacchi di cuore dipendono molto dall’età, e i fumatori più anziani hanno una percentuale di rischio che va dal 70 al 200%! . Oltre al cuore anche il cervello non è immune agli effetti del fumo, esso è causa di aterosclerosi¹⁵⁸. Anche nel cervello come nel cuore si verifica un blocco, *ictus*¹⁵⁹, che causa la distruzione del tessuto celebrale. Le sostanze responsabili dei danni all’apparato circolatorio sono soprattutto l’ossido di carbonio e la nicotina. L’ossido di carbonio riduce la quantità di ossigeno disponibile per l’organismo: cervello, cuore, muscoli, etc. ricevono meno ossigeno. Insieme alla nicotina, l’ossido di carbonio accelera la formazione delle placche aterosclerotiche nei vasi sanguigni, elevando il rischio di *infarto e ictus*.¹⁶⁰

I danni al sistema circolatorio possono causare *aneurismi*. L’aneurisma è la dilatazione permanente di un vaso sanguigno, di solito un’arteria. Esso si può sviluppare in qualunque arteria del corpo umano, dalle grosse arterie quale l’aorta, alle arterie più piccole. Si può sviluppare anche nelle pareti del cuore, come conseguenza di un infarto del miocardio. Comunque la maggior parte degli aneurismi si formano a carico dell’aorta, l’arteria più grande del corpo. Essa scende lungo il centro del torace e dell’addome e porta il sangue dal cuore a tutto il resto del corpo. Solitamente l’aneurisma si forma nella parte dell’ aorta che percorre l’addome, l’aorta addominale. Quando l’aneurisma dell’aorta addominale (A.A.A.) si rompe, l’abbondante emorragia interna che si verifica determina la comparsa di violento

¹⁵⁸ Voce “Aterosclerosi”, in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: L’aterosclerosi rappresenta la forma più comune di arteriosclerosi, e costituisce la prima causa di morte nei paesi dell’Occidente industrializzato. Le malattie arteriosclerotiche costituiscono le principali cause delle patologie delle arterie coronarie e possono portare ad aneurisma, trombosi, a gangrena degli arti in cui si trova l’arteria sclerotica, a cardiopatia polmonare e a cecità. L’aterosclerosi colpisce le arterie di grosso e medio calibro, soprattutto l’aorta, le arterie femorali, le arterie coronarie e le carotidi, ma anche le arterie di altri distretti, ad esempio quelle renali; in tali vasi, si verifica una progressiva deposizione di colesterolo e di altri lipidi, che determinano formazioni dette striature grasse e placche fibrose. Le striature grasse rappresentano le lesioni più precoci; esse si producono a livello della tunica intima dell’arteria, ossia dello strato più interno del vaso, per l’accumulo di molecole lipidiche tra le cellule della parete arteriosa. Le placche fibrose, o ateromi, si formano con il progredire della malattia; sono ammassi di materiale che, lacerando l’endotelio del vaso, sporgono verso il lume, determinandone il restringimento e, infine, l’occlusione. Sulle placche si depositano elementi cellulari più o meno degradati, in particolare macrofagi e cellule sanguigne. Le placche possono andare soggette a calcificazione, fenomeno che può instaurare nel vaso un processo di ulcerazione e di necrosi (morte cellulare), e la formazione di trombi, ossia di coaguli che, staccandosi, possono venire trasportati dal flusso sanguigno e ostruire vasi di piccolo calibro.

¹⁵⁹ Voce “Ictus”, in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: Danno cerebrale spesso mortale, dovuto a un blocco o a un’emorragia dei vasi sanguigni cerebrali. Alcuni tessuti del cervello sono molto sensibili alla sospensione dell’irrorazione sanguigna anche per pochi minuti e il loro rapido deterioramento può causare paralisi degli arti o degli organi controllati dall’area cerebrale colpita. Spesso l’ictus è associato a ipertensione arteriosa e/o aterosclerosi. Tra le manifestazioni dell’ictus vi sono debolezza dei muscoli facciali, incapacità di parlare, perdita del controllo della vescica, difficoltà di respirazione e deglutizione, paralisi o indebolimento, generalmente di un solo lato del corpo.

¹⁶⁰ C.T. Orleans e J. Slade, *Nicotine Addiction: Principles and Management*, Oxford University Press, New York, 1993, pp. 115-116.

dolore alla schiena in regione lombare e spesso anche dolore all'addome; al dolore si accompagnano tutti i segni generali legati al gravissimo sanguinamento e cioè lo shock emorragico, in particolare la caduta progressiva della pressione arteriosa. L'A.A.A. è considerato una malattia di importante rilevanza perché, a seconda del suo diametro, può scoppiare, causando un'emorragia interna spesso mortale. L'A.A.A. si forma per un indebolimento della parete dell'aorta, causato da fattori, quali: *fumo di sigaretta* e *arteriosclerosi*, quest'ultima, conseguenza di un alto tasso di *colesterolo* e *trigliceridi*, *ipertensione*, *età* (persone sopra i 55 anni), *Sesso* (il sesso maschile corre rischi maggiori), ecc.¹⁶¹

- *Malattie dell'apparato respiratorio.* Le sostanze che causano danni sono diverse: sostanze irritanti come acido cianidrico, acroleina, formaldeide, ammoniaca. Le sostanze irritanti del fumo di sigaretta sono in grado di danneggiare velocemente il sistema di pulizia interno all'organismo e facilitare il passaggio di sostanze dannose nel polmone. La classica tosse ed espettorato del fumatore, sono sintomo di mancata efficienza del sistema di pulizia del polmone, causando eccessiva produzione di muco, bronchite cronica, enfisema.¹⁶²

- *Effetti sull'apparato digerente.* Tutti i fumatori hanno notato che una sigaretta sembra calmare l'appetito, almeno temporaneamente. La sensazione di fame è causata dalle contrazioni delle pareti dello stomaco e il fumo può sopprimere tali contrazioni. Il fumo può causare gastrite, favorendo l'accumulo di secrezioni acide e provocando bruciore di stomaco, creando le condizioni favorevoli per lo sviluppo di un'ulcera.¹⁶³

- *Conseguenze sulle ossa, denti e capelli.* Le ossa non sono esenti dai danni del tabagismo, in fatti il fumatore spesso soffre di dolori alla schiena a causa dell'effetto che la nicotina ha sulla circolazione del sangue. I dischi intervertebrali non ricevono una quantità di sangue e di nutrimento sufficienti, degenerano e diventano lentamente più sottili. Il fumatore spesso soffre di gengivite, che causa infiammazioni all'apparato dentale determinando nel tempo la caduta dei denti. Inoltre il fumo crea una quantità elevatissima di radicali liberi. Uno studio effettuato alla *Harvard School of Public Health*, mostra che il fumo incrementa quasi tutti i maggiori ormoni androgeni, incluso l'ormone responsabile della calvizie maschile. Fumare

¹⁶¹ J.M. Last e R.B. Wallace, *Maxcy-Rosenau-Last Public Health and Preventive Medicine*, Appleton and Lange, Norwalk, 1992, p. 719.

¹⁶² N. Nedley, *Proof Positive*, p. 395.

¹⁶³ *Ibidem*, p. 400.

non farà cadere i capelli a chi non è predisposto geneticamente ma smettere di fumare, aiuterà a prevenire la caduta in chi è predisposto.¹⁶⁴

- *Conseguenze sulle donne.* Le fumatrici presentano un rischio due volte più grande di gravidanze extrauterine; sono maggiormente esposte al cancro del collo dell'utero ed entrano in menopausa due anni prima. Anche il feto è esposto ad una serie di rischi importanti e l'aborto spontaneo è più frequente. Il monossido di carbonio e la nicotina sono responsabili di: aumento della frequenza cardiaca, parti prematuri, nascite di bambini con un peso ridotto, decessi perinatali. Le fumatrici che allattano fanno assumere nicotina ai figli. I genitori che fumano dovrebbero sapere che il rischio di ammalare il proprio figlio, di bronchite o broncopolmonite ed otite, attraverso il fumo passivo, nel corso del 1° anno di vita è doppio. Stephen Hecht, studioso della *University of Minnesota Cancer Center*, ha rilevato la presenza di uno dei più pericolosi cancerogeni presenti nel fumo di sigaretta, nella prima urina di neonati da madri che avevano continuato a fumare durante la gravidanza.¹⁶⁵

ALTRI EFFETTI DEL FUMO¹⁶⁶

- Riduce la forza delle ossa favorendo fratture.
- Aumenta il rischio di dolori alla schiena.
- Anormalità ormonali.
- Perdita di capacità fisiche.
- Invecchia la pelle.
- Accelera la caduta dei capelli.
- Indebolisce la vista.
- Causa ulcere allo stomaco.
- Problemi al cuore.
- Difficoltà nel dormire.
- Tosse frequente.
- Tremore.
- Stato di impazienza.
- Nausea e giramenti di testa.

¹⁶⁴ *Ibidem*, p. 397.

¹⁶⁵ S.S. Hecht, *Human urinary carcinogen metabolites: biomarkers for investigating tobacco and cancer*, in *Carcinogenesis*, 2002.

¹⁶⁶ N. Nedley, *Proof Positive*, p. 397.

FUMO PASSIVO

L'esposizione involontaria al fumo passivo è anch'essa molto pericolosa per la salute e, in base ad alcuni dati recenti, comporta un rischio di sviluppo del cancro ai polmoni superiore dell'1,5% rispetto a quello che corrono i non fumatori che vivono in ambienti non inquinati dal fumo; il rischio d'infarto e di malattie cerebrovascolari per fumo passivo è anch'esso più elevato che nei soggetti non esposti.¹⁶⁷

I primi studi epidemiologici sulla relazione tra tumore polmonare ed esposizione al fumo passivo risalgono al 1981, quando vennero svolte delle ricerche in Giappone su donne non fumatrici con coniuge fumatore e si notò che il tasso di mortalità subiva un incremento statisticamente significativo con l'aumento del numero di sigarette fumate dal coniuge. Nel 1986 vennero pubblicati i primi tre rapporti che evidenziavano il fumo passivo come causa di tumore al polmone. L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC), dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), sentenziò che: "Il fumo passivo fa aumentare il rischio di cancro". Nel 1996 si sapeva, con certezza, che gli effetti sui soggetti non fumatori sottoposti a fumo passivo potessero essere: carcinoma polmonare; aumentata possibilità di altri tipi di tumore; alterazioni dei test di funzionalità respiratoria nei soggetti sani; aumento del rischio di malattie cardiovascolari; incidenza maggiore degli effetti nocivi in soggetti asmatici; cardiopatici e con sensibilità specifica. Il fumo passivo non era però ancora stato dichiarato esplicitamente cancerogeno, fino al 2002, quando lo IARC, lo classificò definitivamente come sostanza cancerogena per l'essere umano. Nel 2002 lo IARC dichiarò che: "il fumo passivo è cancerogeno per le persone esposte indebitamente, può aggravare patologie broncopolmonari, anche su base allergica, e cardiovascolari in soggetti sensibili indebitamente esposti".¹⁶⁸

EFFETTI DEL FUMO PASSIVO¹⁶⁹

- Riduce la capacità del sangue nel trasportare l'ossigeno.
- Compromette la capacità dei muscoli del cuore nell'usare l'ossigeno.
- Abbassa i livelli di HDL.
- Accresce l'attività delle piastrine facilitando la formazione di trombi.
- Danneggia i vasi sanguigni.
- Danneggia il cuore aumentando il rischio di infarti.

¹⁶⁷ Da: www.iarc.fr, in data 20/11/06.

¹⁶⁸ *Ibidem*.

¹⁶⁹ S.A. Glantz e W.W. Parmely, *Passive smoking and heart disease. Mechanisms and risk*. JAMA, 5 Aprile 1995, pp. 1047-1053.

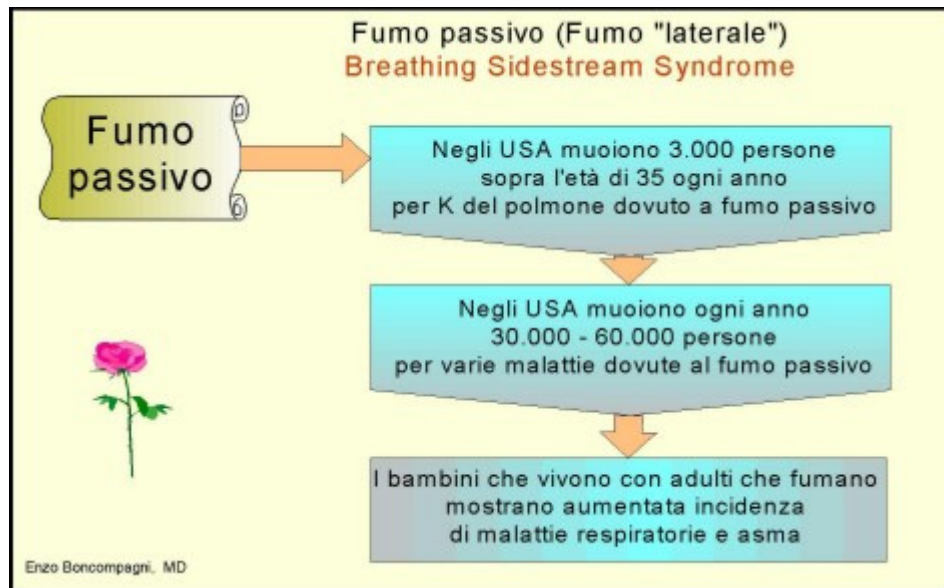


Figura 7

COME SMETTERE

Il 90% circa dei fumatori conosce le conseguenze fatali del fumo, altri vedono nel consumo di sigarette un fattore di rischio per la salute e altri minimizzano l'entità per il timore di doversi privare di un piacere. Stime affermano che il 55-60% ricade nel vizio del fumo dopo 3 mesi e il 75% dopo 6 mesi. Ciò è dovuto in gran parte ai sintomi di astinenza da mancanza di nicotina. In media si smette 4-5 volte prima di abbandonare del tutto le sigarette, ma non bisogna scoraggiarsi. Per rafforzare la propria motivazione è utile continuare ad informarsi sui danni che provoca il fumo e i benefici che apporta invece smettere, ed è preferibile smettere di colpo. Togliersi questo vizio non è facile ma non è nemmeno impossibile. Possiamo liberarci da questa schiavitù, guadagnandoci in salute e denaro.¹⁷⁰

Quando si interrompe di fumare, si possono presentare entro le 24 ore questi sintomi:¹⁷¹

- Esigenza di nicotina.
- Mal di testa.
- Ansietà.
- Irritabilità.
- Difficoltà nella concentrazione.
- Frustrazione.

¹⁷⁰ N. Nedley, *Proof Positive*, pp. 405-406.

¹⁷¹ *Ibidem*, p. 406.

- Sonno disturbato.
- Maggior appetito.

Tuttavia:

- Già dopo 2 ore dall'ultima sigaretta la nicotina inizia ad essere eliminata dal corpo, tramite l'urina.
- Dopo 12 ore, il monossido di carbonio scompare dall'organismo e, quindi, il sangue è in grado di trasportare più efficacemente l'ossigeno ai tessuti.
- Dopo una settimana, tutti i sensi, in particolare il gusto, si acuiscono. L'alito migliora, sono più puliti denti e capelli. Anche la pelle ha un colorito più roseo.
- Dopo un mese, l'epitelio cigliato delle vie respiratorie, distrutto dal fumo, si ricostruisce e il muco è rimosso dai bronchi. La tosse elimina sostanze dannose. Cala il rischio d'infezioni respiratorie.
- Dopo 1 anno, il rischio di patologia cardiovascolare, cioè infarto o ictus, cala significativamente. Questo perché la nicotina agiva come vasocostrittore sulle arterie, restringendole.
- Dopo alcuni anni, il rischio di sviluppare un tumore ai polmoni smette di crescere e può ritornare all'incirca pari a quello di una persona che non ha mai fumato.

La *Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno*, organizza ormai da decenni un piano di 5 giorni, “Respira libero”, fornendo consigli utili per combattere i sintomi dell'astinenza e liberarsi dal fumo. I passi da fare sono almeno dieci:¹⁷²

- Scelta personale di voler smettere. Primo passo fondamentale.
- Eliminare tutti i pacchetti di sigarette che abbiamo.
- Respirare profondamente per rilassare la mente, ossigenando il cervello e stimolando positivamente il sistema nervoso centrale.
- Praticare un moderato esercizio giornaliero (passeggiate a passo veloce nella natura, piscina...). L'esercizio ha un effetto benefico sul controllo dello stress, inoltre rinforza il cuore, le arterie e apporta moltissimi altri vantaggi.

¹⁷² N. Nedley, *Proof Positive*, pp. 408-412.

- Sonno adeguato. È importante dormire per lo meno 7-8 ore, un giusto riposo previene stati di nervosismo.
- Bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno (eccezione fatta per i soggetti che non possono introdurre elevate quantità di liquidi nell'organismo). L'acqua è un fattore importante, l'uomo è formato dal 70 all'80% di acqua. Possiamo bere quando abbiamo voglia di fumare, l'acqua facilita l'eliminazione della nicotina.
- Idroterapia. I bagni hanno effetto sul sistema nervoso, aiutano l'organismo ad espellere tossine e ottimizza le funzioni dei reni. Un bagno caldo può aiutare ad eliminare l'ansia o la tensione accumulata durante il giorno, mentre una doccia fredda risveglia da uno stato di torpore.
- Evitare alcol, caffeina e cibi troppo speziati. È dimostrato che essi hanno effetto sul cervello, accrescendo nei fumatori la voglia di fumare.
- Evitare luoghi e situazioni che possono spingere a fumare.
- Non rinunciare a smettere per paura di cambiare. Il tuo temperamento potrebbe subire delle modifiche nel periodo di astinenza. Potresti, per esempio, essere più irritabile nei confronti dei famigliari o dei compagni di lavoro. Si tratta di un periodo temporaneo, non preoccuparti, fai sapere che stai cercando di smettere di fumare e le persone capiranno.
- Un undicesimo consiglio da un ex-fumatore. Non è stato così difficile smettere di fumare, i consigli sopra citati sono ottimi, ma quello che mi ha liberato definitivamente da tutte le dipendenze, non solo quella della sigaretta, è stata la scoperta di Dio. Lo stesso è stato per mia madre. Abbiamo imparato ad avere fiducia nella sua parola e nella sua potenza, Lui ci ha liberato veramente.

Questo ultimo è un consiglio per i credenti, ma anche per tutti coloro che non hanno il timore di provare la forza di Dio nella persona di suo Figlio Gesù Cristo. Possiamo chiedere a Dio di liberarci da questo vizio. La preghiera è il mezzo più potente per arrivare a Dio. In questa maniera possiamo liberare la nostra vita da tanti vizi nocivi per la salute. È scritto nella Bibbia: “Io posso ogni cosa in Cristo che mi fortifica” (Fl 4: 13).

ELLEN WHITE E IL TABACCO

Più di un secolo fa, Ellen White, anticipò la ricerca scientifica, indirizzando la propria chiesa ad uno stile di vita salutare. Attraverso le rivelazioni di Dio e lo studio ha potuto contrastare gli

errori della medicina del XIX secolo. Ellen White non era un medico, né una donna di grande cultura, ciò che anticipò non poteva venire se non da Dio. La medicina di quel tempo viveva degli assurdi, basta ricordare il caso del primo presidente degli USA, George Washington, ucciso nel 1799, da una terapia con mercurio. Addirittura alcuni medici prescrivevano il tabacco per la cura di alcune malattie respiratorie. Ma cosa disse Ellen White a proposito del tabacco?:

- “Il tabacco [...] stimola e poi paralizza i nervi”¹⁷³. Oggi la scienza medica ha dimostrato gli effetti stimolanti e distruttivi del fumo sul sistema nervoso.
- “Il tabacco offusca il cervello”¹⁷⁴. Il rischio di *ictus* che può danneggiare seriamente le nostre facoltà mentali è molto elevato nei fumatori.
- “Il tabacco [...] incatena la volontà; rendendo le sue vittime schiave delle abitudini difficili da vincere”¹⁷⁵. La scienza parla della dipendenza da nicotina.
- “Il desiderio di tabacco è distruttivo. Esso invoglia a cose più forti – vino, liquori, tutto ciò che è tossico”¹⁷⁶. Chi fuma è più facilmente indotto a usare alcol, marijuana e altre droghe.
- “Il tabacco è un veleno, lento e insidioso, ma il più maligno [...], esso è il più pericoloso perché i suoi effetti sono lenti e difficilmente percepibili all’inizio”¹⁷⁷. Oggi sappiamo come il fumo aumenti il rischio di cancro.
- “Ho letto [...] della morte di molte persone [...]. La loro morte è quasi sempre attribuita ad uno scompenso del cuore, ma in realtà [...] l’uso del tabacco e liquore ha avvelenato il loro sistema”¹⁷⁸. La scienza ha dimostrato che il fumo causa malattie cardiovascolari che spesso conducono alla morte.
- “Molti masticano e fumano tabacco fino a rovinare il sangue”¹⁷⁹. Sappiamo che il fumo accelera l’aterosclerosi, aumenta il monossido di carbonio nel sangue e i livelli di LDL, abbassando quelli di HDL.
- Parlando dell’aria di una stanza inquinata dal fumo di fumatori, Ellen White disse: “Attraverso l’uso del tabacco (i fumatori) avvelenano la libera atmosfera di Dio, e per

¹⁷³ E.G. White, *Sulle orme del Gran Medico*, Ed. ADV, Impruneta, Falciani, Firenze, 2000, pp. 175-176.

¹⁷⁴ E.G. White, *Child Guidance*, Review & Herald P. A., Hagerstown, 1982, p. 404.

¹⁷⁵ E.G. White, *Temperance*, P.P.P.A., Nampa, 1949, p. 58.

¹⁷⁶ *Ibidem*.

¹⁷⁷ E.G. White, *Sulle orme del gran medico*, pp. 175-176.

¹⁷⁸ E.G. White, *Manuscript Releases*, vol. 3, pp. 329-330, in E.G.W. Estate, *The Published Writings of Ellen G. White*. Version 2.0 (CD-ROM), 1995.

¹⁷⁹ E.G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 5, P.P.P.A., Nampa, 1898, p. 440.

questo anche altri vengono danneggiati”¹⁸⁰. È appurato che il fumo inquina l’aria circostante, e il fumo passivo avvelena anche chi non fuma.

- “L’uso del tabacco ha terribili conseguenze negative su bambini e giovani [...]. I figli ereditano dai genitori limiti mentali, debolezze fisiche, squilibri nervosi e istinti innaturali”.¹⁸¹ La scienza ha dimostrato l’effetto distruttivo del fumo sulle cellule nervose durante lo sviluppo del feto. Le statistiche mostrano come è più facile iniziare a fumare per un figlio di un fumatore. Il fumo passivo danneggia le persone, in particolare i bambini.

5.2.2. CAFFEINA

La caffeina è un alcaloide naturale presente nelle piante di caffè, cacao, tè, cola, guaranà e mate. La maniera più comune di ingerire caffeina è bere caffè, nel mondo si consumano più di 400 miliardi di tazzine di caffè all’anno. La caffeina chimicamente è una *xantina*¹⁸² e come tale svolge azione stimolante del SNC intervenendo sulle sinapsi. È considerata una droga psicoattiva perché i suoi effetti coinvolgono il SNC.¹⁸³ I neuroni rilasciano sostanze chimiche, neurotrasmettitori, che possono provocare stimolazione o depressione. La caffeina è strutturalmente simile all’adenosina e si lega ai recettori del nucleoside sulle membrane cellulari. Essa agisce sul neurotrasmettitore acetilcolina e sull’adenosina. Accresce il livello di acetilcolina interferendo sulla trasmissione dell’adenosina. L’effetto sull’organismo è uno stato di agitazione contro il naturale stato di rilassamento provocato dall’adenosina. Invece di bloccare la caffeina, il cervello risponde all’innalzamento di acetilcolina cercando di diminuirne la produzione e aumentando i recettori dell’adenosina. Ma questi cambiamenti nel cervello contribuiscono alla dipendenza da caffeina.¹⁸⁴

Janice Keller Phelps che conduce un centro di disintossicazione in Seattle, Washington, ed autrice del libro *The Hidden Addiction*, racconta una sua esperienza: “Durante una conferenza medica accadde una cosa divertente. Il soggetto della conferenza era *Il comportamento legato alle dipendenze*, e io ero uno dei 4 o 5 conferenzieri. Quel giorno gli organizzatori dell’incontro avevano deciso di cambiare una pratica usuale: sostituirono il caffè, offerto la mattina prima del programma, con frutta fresca, formaggio e succhi di frutta. I dottori si infuriarono. I più reattivi furono proprio 3 dei conferenzieri. Essi si rifiutarono di iniziare il programma finché non avessero preso il loro caffè.

¹⁸⁰ E.G. White, *Manuscript Releases*, vol. 17, p. 42, in E.G.W. Estate, *The Published Writings of Ellen G. White*. Version 2.0 (CD-ROM), 1995.

¹⁸¹ E.G. White, *Sulle orme del gran medico*, pp. 175.

¹⁸² Purina (base azotata), che deriva dal processo di degradazione metabolica delle proteine e subisce nel fegato un processo di ossidazione che la trasforma in acido urico.

¹⁸³ A. Ludington e H. Diehl, *Health Power*, Review & Herald P. A., Hagerstown, 2005, p. 77.

¹⁸⁴ B.K. Jacobsen e V. Hansen, *Caffeine and Health*, in *Br Med J*, 23 Gennaio 1988.

Il programma iniziò con un'ora e venti di ritardo. Quel giorno avevo deciso di parlare sulle dipendenze, ma la scena gustata testimoniò molto di più di quello che avrei potuto fare io, parlando un intero giorno".¹⁸⁵

Una conferma che le dipendenze, influiscono profondamente sul nostro comportamento. La caffeina agisce nel nostro cervello anche su altri neurotrasmettitori come: la serotonina e la dopamina¹⁸⁶. La dopamina agisce sul sistema nervoso causando accelerazione del battito cardiaco e innalzamento della pressione sanguigna. Alcune malattie psichiatriche (vedi la "schizofrenia") sono dovute ad un eccesso di dopamina, la caffeina aumenta il rischio di alcune malattie mentali. Particolare attenzione va alla depressione, la cui caratteristica è quella di una minore funzionalità del lobo frontale e un minore afflusso sanguigno. Alcune ricerche indicano che questi cambiamenti possono essere dovuti parzialmente all'innalzamento dei livelli di dopamina. Una ricerca su 143.000 forti consumatori di caffè ha dimostrato che c'è un significativo aumento di depressione, che per ragioni non chiare affetta maggiormente le donne. In tutto questo gioca un ruolo importante la quantità di caffeina che si assume.¹⁸⁷

Un altro effetto della caffeina sul cervello, è l'accumulo di cortisolo (ormone dello stress) nella zona dell'ippocampo. Se i livelli di cortisolo rimangono alti per troppo tempo, a causa della stimolazione di caffeina o altre sostanze, le cellule cerebrali muoiono. Il risultato che segue è un disequilibrio del sistema dello stress, impoverimento della memoria e si può giungere a depressione cronica.¹⁸⁸ Esperimenti su ratti hanno mostrato che alte dosi di caffeina provocano nei roditori comportamenti psicotici, diventano molto aggressivi. Una dose eccessiva di caffeina per l'uomo può provocare intossicazione. I sintomi dell'intossicazione della caffeina includono: agitazione, nervosismo, eccitamento, insonnia, paranoia, aritmia o tachicardia, problemi gastrointestinali, pressione sanguigna elevata, vasocostrizione, aumento di acido gastrico, vomito, convulsioni.

¹⁸⁵ J. Phelps, *The Hidden Addiction and How to Get Free*, Brown and Co., Boston, 1986, p.3.

¹⁸⁶ Dopamina, noradrenalina e serotonina sono neurotrasmettitori che, a livello di sinapsi, hanno il compito di indirizzare i messaggi da una cellula all'altra del tessuto nervoso. Sono dunque i responsabili delle emozioni e degli stati d'animo che proviamo. In termini informali potremmo affermare che essi sono i rivelatori della nostra felicità: il nostro buon umore dipende dalla loro presenza, equilibrata o meno, nel nostro organismo.

La dopamina è una sostanza importante per la produzione di endorfine, sostanze regolatrici del senso del dolore, della regolazione del piacere. Stimola il cuore e attiva le sorgenti corporee di energia. È implicata nelle attività di ideazione e nella corretta esecuzione dei movimenti corporei volontari.

La serotonina è sintetizzata nel cervello e in altri tessuti. Anche se non è stato esattamente chiarito il ruolo della serotonina nelle malattie psichiatriche e nel meccanismo d'azione degli psicofarmaci, è stato tuttavia dimostrato il suo coinvolgimento in diverse funzioni: nella regolazione del sonno e del dolore, nei comportamenti motorio, aggressivo, alimentare e sessuale.

Alle voci "Dopamina" e "Serotonina" del *Dizionario medico*. Da: <http://ok.corriere.it/dizionario/enc6550.shtml>, in data 02/12/06.

¹⁸⁷ B.K. Jacobsen e V. Hansen, *Caffeine and Health*, in *Br Med J*, 23 Gennaio 1988.

¹⁸⁸ R.M. Sapolsky, *Why stress is bad for your brain*, in *Science*, Agosto 1996.

Permettere di bere ad un bambino una lattina di cola, significa fargli assumere una quantità di caffeina pari a 4 tazzine di caffè per un adulto.¹⁸⁹

EFFETTI NEGATIVI DELLA CAFFEINA¹⁹⁰

Sul cervello e il sistema nervoso:

- Stimola il sistema nervoso centrale, impedendo il necessario riposo.
- Accresce inizialmente l'energia aumentando i livelli di zucchero nel sangue ma può essere con il tempo causa di depressione.
- Interferisce sugli stadi del sonno.
- Porta mal di testa e aggrava gli stadi di ansia.
- Accresce tremori, irritabilità e nervosismo.
- Altera i livelli di alcuni neurotrasmettitori del cervello.

Sul cuore e la circolazione:

- Stimola il cuore.
- Aumenta la pressione sanguigna.
- Alza il valore dei trigliceridi e del colesterolo LDL.
- Causa palpitazioni e ritmi del cuore irregolari.
- Accresce il rischio di arresto cardiaco.

Sulla riproduzione:

- Può ritardare le nascite.
- Può causare difetti di nascita.
- Accresce il rischio di nascite di bambini sottopeso.

¹⁸⁹ W.J. Craig, *Nutrition and Wellness*, Golden Harvest Books, Berrien Springs, Michigan, 1999, p. 328.

¹⁹⁰ *Ibidem*, p. 327.

Sul sistema digestivo:

- Stimola la produzione di acidi gastrici aumentando il rischio di ulcera peptica¹⁹¹.
- Contribuisce ai bruciori di stomaco.

Su altre zone:

- Interferisce con l'assorbimento del calcio e del ferro, giocando un ruolo in malattie come: osteoporosi e anemia.
- Contribuisce alla perdita di magnesio e vitamine B.
- Irrita i reni.
- Può aumentare i dolori premestruali.
- E' un co-carcinogeno capace di contribuire allo sviluppo di cancro al: seno, reni, colon, pancreas, ovaie, vescica.

ALTERNATIVE

- *Doccia alternata.* Piuttosto che bere una tazza di caffè per essere più svegli la mattina, è preferibile fare una doccia calda alternandola a pochi secondi di acqua fredda, asciugatevi frizionando velocemente con un asciugamano tutto il corpo. Terminare sempre con l'acqua fredda. La doccia alternata stimolerà la circolazione sanguigna portando via lo stato di stanchezza che si ha appena svegli.
- *Bere acqua.*
- *Fare stretching e profondi respiri.*
- *Fatevi fare massaggi rilassanti sulla schiena.*
- *Cercate di rilassarvi.* Fate passeggiate, guardate il paesaggio dalla finestra del vostro ufficio, fate ciò che più vi rilassa.

¹⁹¹ Alla voce "Ulceri", in Microsoft Encarta Enciclopedia (DVD), 2006: L'ulcera peptica è una patologia molto diffusa, con un sintomo, il dolore nella parte alta dell'addome, a volte fitto, a volte crampiforme. È una patologia che colpisce la superficie interna dello stomaco (ulcera gastrica) o del primo tratto dell'intestino (ulcera duodenale), che ha la maggiore incidenza negli individui di sesso maschile fra 30 e 60 anni (rapporto 3 a 1 rispetto alle donne). Varie cause concorrono allo sviluppo dell'ulcera, tra cui l'uso di farmaci come gli antinfiammatori non steroidei (FANS), il tabagismo e l'alcolismo che tendono a iperstimolare l'attività secretiva gastrointestinale, una dieta squilibrata, stress psicologico e fisiologico (conseguenze di traumi, interventi chirurgici). Inoltre, un'altra causa è individuabile nell'infezione da *Helicobacter pylori* (può essere trasmesso da cani, gatti, maiali...), batterio Gram-negativo che, considerato l'agente eziologico della gastrite cronica, sembra essere responsabile anche del 70% dei casi di ulcera duodenale e del 90% di quelli di ulcera gastrica.

- *Carrube come alternativa al cioccolato*. Il cioccolato di carruba è privo di caffeina, non necessita di grandi quantità di zucchero. Le carrube contengono fibre solubili e sono buone per abbassare il livello di colesterolo nel sangue.

ELLEN WHITE E LA CAFFEINA

Ellen White parlando del caffè e bevande affini, dice che molte persone sono ingannate dai loro effetti apparentemente benefici. Infatti queste bevande agiscono sui nervi dello stomaco e del cervello fornendo un'energia passeggera e “non si sente più la stanchezza, sembra di poter contare su forze maggiori, la mente è stimolata e l'immaginazione è più vivace”¹⁹². Ma “esaurito l'effetto stimolante la carica artificiale svanisce e ne derivano debolezza e languore. L'uso continuo di questi stimolanti provoca mal di testa, insonnia, palpitazioni, indigestione, tremore e altri disturbi che esauriscono le forze vitali [...]. In breve tempo [...] la volontà viene sopraffatta [...] e si cercano eccitanti sempre più forti fino quando l'organismo non risponde più agli stimoli”.¹⁹³

Ellen White utilizzò il tè e il caffè solo in rarissimi casi e come medicinali. Si può leggere in *Selected Messages*: “Non ho bevuto una tazza di caffè per 20 anni, ne presi solamente una di caffè forte con un uovo rotto dentro per la mia malattia”.¹⁹⁴ Lei parla anche degli effetti della caffeina sulla dimensione sociale e spirituale, dicendo che il consumo di tè e caffè induce a non controllare la propria lingua, spingendo i discorsi su cose banali o pettegolezzi.¹⁹⁵ E' quello che avviene spesso nei bar o nei salotti delle signore, dove queste bevande stimolanti sono maggiormente consumate. Non è assurdo quindi pensare che ci possa essere un legame tra quello che diciamo e l'abuso di queste sostanze. Soprattutto oggi, che la scienza dimostra che questi stimolanti hanno un effetto sul nostro cervello che si ripercuote su tutto l'organismo. I cambiamenti che avvengono nella chimica del nostro cervello, centro di controllo del pensiero e delle azioni, inducono ad un disequilibrio dell'intero sistema. Il controllo dei nostri pensieri e parole diventa ancora più complesso di quanto non lo sia in uno stato di perfetta lucidità.

5.2.3. ALCOL

Il consumo di alcol rappresenta uno dei principali fattori di salute della popolazione, e in particolare di quella europea. In Europa, circa un giovane su quattro, tra i 15 e 29 anni, muore a causa dell'alcol. Prima causa di invalidità, mortalità prematura e malattia cronica tra i giovani.

¹⁹² E.G. White, *Sulle orme del Gran Medico*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 2000, p. 174

¹⁹³ *Ibidem*, pp. 174-175.

¹⁹⁴ E.G. White, *Selected Messages*, vol. 2, Review & Herald P. A., Washington, 1958, pp. 302-303.

¹⁹⁵ E.G. White, *Counsels on Diet and Foods*, Review & Herald P. A., Hagerstown, 1976, p. 423.

In Italia ogni anno un numero di persone compreso fra 17.000 e 42.000 perde la vita per cause legate all'alcol, tra queste il 30-50% delle morti è per incidente stradale. Nell'ambito della fascia di età tra i 15 e i 24 anni, l'incidente stradale rappresenta il 40-50% del totale dei decessi. Gli incidenti del venerdì e sabato notte, sono soprattutto tra i giovani correlati con l'abuso di alcol e altre sostanze. In Italia l'assunzione moderata di alcol, e in particolare di vino, è un'abitudine alimentare molto diffusa e il livello di consumo medio pro capite è ancora al di sopra di quello raccomandato dall'OMS per l'anno 2015 (6 litri l'anno per la popolazione al di sopra dei 15 anni e 0 litri per quella di età inferiore).¹⁹⁶

ALCOL E CERVELLO

In specifiche situazioni il processo di coagulazione è fondamentale per l'organismo. Può, però, accadere che le piastrine si uniscano formando un coagulo non necessario che va ad ostacolare il flusso sanguigno. Questi coaguli sono causa di morte del tessuto cerebrale, perché possono causare *ictus*. L'80% di attacchi di cuore e di *ictus* è dovuto alla formazione di coaguli che rallentano o bloccano il flusso sanguigno. L'alcol è uno dei fattori che favorisce l'unione delle piastrine con la conseguente formazione di coaguli indesiderati.¹⁹⁷

Interessanti studi della *Harvard University* hanno trovato che il *vino rosso* (non altri tipi di bevande alcoliche), consumato in maniera moderata, può ridurre il rischio di *ictus* e infarti, nelle persone che vanno da una fascia d'età compresa tra i 60-69 anni. Tuttavia il vino rosso anche se difende dall'aterosclerosi, ha un effetto negativo sulle cellule cerebrali con un conseguente declino fisico e mentale.¹⁹⁸

Nonostante alcuni studi abbiano mostrato che i *polifenoli*, in particolare la classe dei bioflavonoidi presenti nel vino rosso hanno un effetto protettivo. Tutti sono d'accordo che l'alcol deteriora il cervello, contrastando gli effetti benefici dei bioflavonoidi. I danni al cervello causati dall'alcol sono secondi solo al *morbo di Alzheimer*. John Olney della *Washington University* in *St. Louis*, esperto delle malattie del cervello, ha affermato che: "Da millenni, l'alcol ha danneggiato i cervelli di feti in via di sviluppo, come nessun altro fattore nella società umana"¹⁹⁹. L'alcol accelera lo sviluppo naturale di morte neuronica, infatti i neuroni si "suicidano" quando falliscono le

¹⁹⁶ Da: www.ministerosalute.it, in data 04/12/06.

¹⁹⁷ A.A.V.V., *Alcohol consumption and risk of ischemic stroke: the Framingham Study*. *Stroke*, n. 33, 2002, pp. 907-912.

¹⁹⁸ A.A.V.V., *Alcohol and risk for ischemic stroke in men: the role of drinking patterns and usual beverage*, in *Ann Intern Med.*, 4 Gennaio 2005, pp. 11-19.

¹⁹⁹ Washington University Program in Neuroscience, *Small amounts of alcohol or anesthetics may damage the developing brain*, Seattle, 14 Febbraio 2004.

connessioni con i neuroni vicini, questo processo di suicidio cellulare è conosciuto col nome di *apoptosi*. L'alcol confonde i neuroni rallentandoli e lasciando loro credere che il contatto sia fallito.²⁰⁰

La ragione per cui il vino rosso è a volte consigliato è per la presenza di *quercitina*, *rutina*, *resveratrolo*²⁰¹ e altri flavonoidi²⁰² che proteggono il cervello dall'azione dei radicali liberi e dalla formazione di coaguli pericolosi che interferiscono sull'afflusso sanguigno. Se queste sostanze presenti nel vino rosso proteggono dall'ossidazione, l'alcol invece incoraggia la formazione di radicali liberi. Eugenio del Toma, presidente onorario dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e docente di Scienza dell'Alimentazione all'Università "Campus Biomedico" di Roma e all'Università degli Studi di Siena, sostiene che per usufruire degli effetti benefici di queste sostanze antiossidanti sono necessarie elevate quantità di vino rosso, a questo punto però l'alcol vanificherebbe gli effetti positivi. Si possono sfruttare le proprietà salutari del vino rosso neutralizzando gli effetti negativi dell'alcol semplicemente sostituendo il vino con succo d'uva rosso. Questi antiossidanti presenti nel succo, in particolare le *OPC*²⁰³ sono molto più potenti dei comuni antiossidanti ormai riconosciuti: beta-carotene, vitamina C e vitamina E. L'azione antiossidante delle OPC risulta potenziata dalla notevole capacità di inibire l'enzima *xantina ossidasi*, promotore della formazione dell'anione superossido. Le OPC si sono dimostrate 15-30 volte più efficaci della vitamina E e degli altri antiossidanti classici. La loro azione antiossidante può ridurre del 65% le mutazioni spontanee dei mitocondri addetti alla produzione di energia.²⁰⁴

In generale l'azione dell'alcol è devastante per le funzioni mentali. Ha effetti negativi sul:

- Apprendimento.
- Memoria.
- Giudizio.
- Tempi di reazione.
- Vista e udito.

²⁰⁰ *Ibidem*.

²⁰¹ Il resveratrolo è una molecola presente soprattutto nella buccia dell'uva rossa e in alcune piante. I bioflavonoidi in particolare le OPC (dall'inglese "Oligomeric Proanthocyanadins Complexes", proantocianidine oligomeriche o leucoantocianine o picnogenoli) sono delle sostanze antiossidanti prodotte dai vegetali. Le OPC che fanno parte della famiglia dei polifenoli e della classe dei biflavonoidi, sono presenti in particolare nei semi dell'uva.

Il resveratrolo inibisce l'ossidazione del colesterolo LDL, nonché l'aggregazione piastrinica. Parallelamente riduce il livello di colesterolo e dei trigliceridi. L'azione del resveratrolo sembra efficace anche nel trattamento di alcune malattie neurodegenerative e del cancro. Per quanto riguarda le OPC, hanno elevate proprietà antiossidanti, e prevengono i danni dell'aterosclerosi. Da: www.molecularlab.it, in data 07/12/06.

²⁰² L'azione dei flavonoidi inibisce l'ossidazione del colesterolo LDL, previene la formazione di trombi, protegge il cuore ed è efficace contro il cancro. I flavonoidi si trovano nel: uva, mele, ciliegie, fragole, mirtilli, pompelmi, cavoli, cipolle, radici, tuberi e semi oleosi. Da: www.molecularlab.it, in data 07/12/06.

²⁰³ Leggere nota 209.

²⁰⁴ A.A.V.V., *The red wine phenolics trans-resveratrol and quercetin block human platelet aggregation and eicosanoid synthesis*, in *Cilm Chem Acta*, 1995, n. 235, pp. 207-219.

- Senso motorio.

Studi passati avevano già notato la relazione tra l'alcol e la riduzione della massa cerebrale, anche in consumatori moderati. Il processo di riduzione comincia proprio dal lobo frontale.²⁰⁵ Gli alcolisti, dopo circa 10 anni, possono incorrere in demenza o subire danni maggiori al cervello come: la *sindrome di Korsakoff*²⁰⁶ e la *encefalopatia di Wernicke*.²⁰⁷ Le donne che hanno problemi con l'alcol causano danni irreversibili al cervello del nascituro. Si può manifestare nei neonati la *sindrome di Down* e la malformazione del sistema nervoso detta *spina bifida*. Anche piccole dosi di alcol sono in grado di danneggiare lo sviluppo delle cellule cerebrali e delle loro connessioni nel feto non ancora nato, influenzando sulle dimensioni dell'encefalo e provocando disturbi durante l'adolescenza. Alcuni studi hanno evidenziato che il 90% delle donne che bevono in maniera cronica hanno figli che sviluppano disordini mentali con episodi psicotici e tentativi di suicidio. Problemi che non sempre si evidenziano durante l'infanzia ma che fanno la loro comparsa all'inizio dell'adolescenza. L'alcol durante il periodo di gravidanza può provocare, anche: aborti spontanei, distacco prematuro della placenta e nascita di bambini sottopeso.²⁰⁸

Oltre ai danni cerebrali l'alcol provoca:²⁰⁹

- Deficienza in vitamine e minerali.
- Osteoporosi.
- Obesità.
- Aumenta i dolori mestruali.
- Cirrosi.
- Epatiti.
- Varice esofagea.

²⁰⁵ L.A. Cala, *Demonstration of the early effects of alcohol on the brain*, in *Recent Developments in Alcoholism*, vol. 3, Plenum Press, New York, 1985, pp. 253-264.

²⁰⁶ Manifestazione acuta dell'alcolismo cronico, detta anche psicosi di Korsakoff, dovuta agli effetti della deficienza di tiamina (vitamina B1) sul sistema nervoso centrale. Spesso è accompagnata da polineuropatia e sindrome di Wernicke. La memoria immediata è seriamente compromessa, meno quella per gli eventi lontani; le esperienze pregresse possono pertanto guidare le azioni e le reazioni del paziente, tanto che il deficit intellettuale è scarsamente percettibile. È gravemente compromessa la memoria degli eventi successivi all'insorgenza del disturbo, spesso insieme a quella di un periodo di settimane o mesi prima dell'insorgere della patologia; è altresì inevitabile il disorientamento temporale. La confabulazione si manifesta, spesso precocemente, in maniera drammatica, in associazione ai deficit mnemonici recenti; essa è meno evidente nei casi di più lunga durata. Il paziente spaventato sostituisce esperienze confuse e immaginarie a quelle che non ricorda e ciò può essere così convincente da indurre il medico a considerare normale il suo stato mentale. Sono presenti anche alcune alterazioni dell'emotività: apatia, tristezza o lieve euforia con scarsa empatia con gli eventi, anche nei confronti di quelli paurosi.

Da: <http://ok.corriere.it/dizionario/enc4130.shtml>, in data 18/12/06.

²⁰⁷ L'encefalopatia di Wernicke è un quadro psicotico acuto con disturbi della coscienza, deliri, allucinazioni, ipertonie. Da: <http://ok.corriere.it/dizionario/enc4130.shtml>, in data 18/12/06.

²⁰⁸ W.J. Craig, *Nutrition and Wellness*, p. 282.

²⁰⁹ *Eighth Special Report to the US Congress on Alcohol and Health*. National Institutes of Health (NIH) Publication, n. 93-3699, Settembre 1993, pp. 203-205.

- Pancreatiti.
- Gastrite.
- Ulcera peptica.
- Cancro della bocca, gola, esofago, fegato, seno e retto.

ELLEN WHITE E L'ALCOL

“Il vino, la birra e il sidro intossicano quanto le bevande più forti. Esse stimolano il desiderio di quelle con una gradazione alcolica superiore e così si instaura l’abitudine al consumo di liquori. Il bere moderatamente prepara la strada all’alcolismo”²¹⁰. Ellen White invita espressamente a non fare uso di bevande alcoliche, infatti “il buon equilibrio delle forze mentali e morali dipende in modo particolare dalle condizioni dell’organismo. Tutte le sostanze eccitanti che indeboliscono e degradano gli organi vitali, incidono anche sull’equilibrio mentale e morale”²¹¹.

Anche se la Bibbia non vieta esplicitamente l’uso del vino fermentato, si legge nel libro dei Proverbi: “Il vino è schernitore, la bevanda alcolica è turbolenta, chiunque se ne lascia sopraffare non è saggio” (Pr 20: 1). “Non guardare il vino quando rosseggia, quando scintilla nel bicchiere e va giù così facilmente. Alla fine, esso morde come un serpente e punge come una vipera. I tuoi occhi vedranno cose strane e il tuo cuore farà dei discorsi pazzi” (Pr 23: 31-33). Questi consigli provengono da Salomone, che la Bibbia descrive come il più saggio tra gli uomini (I Re 3: 12). Nel libro dei Proverbi è anche scritto: “Non si addice ai re bere del vino, né ai principi desiderare bevande alcoliche: che a volte dopo aver bevuto, non dimentichino la legge e calpestino così i diritti di tutti i deboli” (Pr 31: 5). Anche la Bibbia avverte che l’alcol ha effetti negativi sulla memoria, i nostri comportamenti e la spiritualità. Il vino porta alla dimenticanza della legge, e un pio ebreo non avrebbe mai potuto né dovuto dimenticare la Torah, sarebbe stato come dimenticare Dio stesso.

Molti sono convinti che Gesù bevesse vino, ma furono i suoi nemici ad accusarlo di essere un “beone” (Mt 11: 17). Se realmente Gesù fosse stato un bevitore di vino, perché rifiutò questa bevanda prima di essere crocifisso?

Le bevande forti erano utilizzate per stordire i condannati a morte (Pr 31: 6). Gesù stava per essere crocifisso quando gli fu offerto del vino mescolato con la mirra, tuttavia non lo accettò (Mr 15: 23). Sarebbe stato lecito al Figlio di Dio bere dell’alcol per sopportare il dolore e la paura, ma Gesù non volle toccare nessuna bevanda che offuscasse le sue facoltà mentali. Il suo Spirito era legato a quello di Dio, la sua mente era diretta al Creatore. Gesù non avrebbe mai permesso di

²¹⁰ E.G. White, *Sulle orme del gran Medico*, p. 177.

²¹¹ *Ibidem*, p. 179.

spezzare questa unione neanche in punto di morte. Allora come possiamo credere che durante la sua vita abbia usato bevande alcoliche o indotto altri²¹² ad usarle?.

Colui che ha reso perfetta la Legge (Mt 6: 17), non avrebbe mai potuto dimenticare la Legge (Pr 31: 5). Gesù è anche descritto come il nostro “Sommo Sacerdote” (Eb 4: 14, 15), noi sappiamo che il vino era proibito ai sacerdoti (Le 10: 9). Se era proibito alla creatura, tanto più Gesù, che è l’esempio del sacerdote perfetto, non si sarebbe mai contaminato con bevande alcoliche. Lo stesso Giovanni il battista che preparò la strada all’avvento di Gesù Cristo era completamente astemio, è scritto di lui: “Sarà grande davanti al Signore. Non berrà né vino né bevande alcoliche, e sarà ripieno di Spirito Santo” (Lu 1: 15). Giovanni ripieno di Spirito Santo spianò la via a Colui che dona lo Spirito Santo, a Colui che la morte non riuscì a trattenere perché senza peccato. Giovanni fu elogiato da Gesù come: “Il più grande tra i nati di donna” (Lu 7: 28).

Tutti i cristiani sono invitati a ricercare la perfezione e il carattere di Dio. Siamo cristiani in quanto imitatori di Gesù Cristo (Ef 5: 1, 2), nostro “Sommo Sacerdote”. Siamo stati eletti “sacerdoti dell’Altissimo”, scrive l’apostolo Pietro: “Voi siete una stirpe eletta, un sacerdozio regale, una gente santa, un popolo che Dio si è acquistato, perché proclamiate le virtù di colui che vi ha chiamati dalle tenebre alla sua luce meravigliosa” (I Pi 2: 9). Siamo invitati a ricercare le virtù di Gesù Cristo, a mantenere i nostri corpi e le nostre menti pure, ricercando la comunione con Dio e preparandoci a ricevere lo Spirito di Dio. L’apostolo Paolo scrive: “Non ubriacatevi! Il vino porta alla dissolutezza. Ma siate ricolmi di Spirito Santo” (Ef 5: 18). Ancora una volta la presenza dello Spirito Santo nella nostra vita è legata alla lucidità mentale, sembra chiaro che per ricevere lo Spirito di Dio l’uomo debba essere preparato nella mente e nel corpo. Il traguardo finale è quello di poter dire come Paolo: “Sono stato crocifisso con Cristo: non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me!” (Ga 2: 20). Concludendo, anche se la Bibbia non è esplicita sull’astinenza alle bevande alcoliche, comunque mette in guardia dal loro uso (Is 5: 11, 22). Se alcuni eroi biblici si sono lasciati sopraffare dal vino (Ge 9: 21), lo stesso non può essere detto di Gesù, nostro Dio e nostro esempio di vita, che camminò su questa terra senza mai peccare.

²¹² Mi riferisco al miracolo delle nozze di Cana (Gv 2: 1-12), dove l’acqua venne trasformata in vino. Secondo la comprensione della *Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno*, il vino di Cana era puro succo d’uva o vino non fermentato. Ci si avvicinava al periodo della Pasqua (Gv 2: 13), ed era consuetudine degli ebrei eliminare tutto il lievito presente in casa (Es 12: 15; 13: 7), per prepararsi a questa grande festa che ricordava la liberazione del popolo dall’Egitto. Nel giorno della liberazione gli ebrei non ebbero tempo di far lievitare il pane, perché dovevano essere pronti alla partenza (Es 12: 11).

Con Gesù la Pasqua assume un significato diverso, la liberazione di Israele dall’Egitto diventa liberazione del cristiano dal peccato. La Pasqua è attraverso i simboli, pane e vino, ricordo del sacrificio di Cristo e della promessa del suo ritorno (I Cor 11: 26). Nel NT il lievito assume un connotato negativo, associabile con peccato (Mt 16: 11, 12; I Cor 5: 6-8). Tutto quello che Dio aveva ordinato agli ebrei aveva un valore simbolico che avrebbe acquistato significato con la venuta del Messia. Così i simboli della Pasqua dovevano essere perfetti come è perfetto il corpo e il sangue di Cristo. Il pane e il vino, purificati dal lievito e dalla fermentazione simboli del peccato, rispondono alla perfezione del sacrificio di Gesù Cristo.

5.3. DIPENDENZA DA TV

5.3.1. L'INFLUENZA DELLO SCHERMO

Esistono più di 3000 studi e più di 500 libri sugli effetti della televisione sulla mente. È stato calcolato che in 65 anni di vita, l'uomo spende mediamente 9 anni davanti alla TV, un tempo utile per conseguire 2 lauree. Secondo la psicologa Jane Healy, i bambini da 3 a 5 anni, nella fase critica dello sviluppo cognitivo, passano settimanalmente 28 ore davanti alla TV. La media delle ore spese dai giovani davanti al televisore varia da 25 a 28 ore settimanali, e può arrivare a 35 o a 55 ore, se la TV è combinata con i *videogames*. Questa abitudine può avere effetti negativi sull'umore, le relazioni sociali, sulla creatività ed in particolare sul nostro cervello. Come il cibo e altre sostanze, anche la televisione può diventare una droga capace di stimolare i nostri circuiti mentali. Le moderne tecniche di telecomunicazione sono facilmente in grado di catturare la nostra attenzione, in una sorta di effetto ipnotico e, secondo Jane Healy, possono creare stati di frustrazione, iperattività e irritabilità.²¹³

Molte persone credono che essendo adulte, il loro cervello è completamente sviluppato, tanto da non essere intaccato dalle loro scelte. Abbiamo, però, visto come il cervello sia una struttura plastica, capace di costituire continuamente nuove connessioni e rimodellarsi in base alle esperienze. L'uomo può riattivare aree cerebrali inutilizzate, semplicemente, attraverso l'apprendimento. Quindi, nessun cervello è immune alle influenze esterne. Nei bambini, la televisione può alterare lo sviluppo cerebrale, cioè l'abilità del cervello di pensare e funzionare. La TV non può competere con i libri, l'interazione e la vita reale, le nostre capacità mentali ne risultano indebolite. Uno studio sugli effetti della televisione sul cervello dei bambini, riporta che le ripetute esposizioni a determinati stimoli hanno il potere di modellare il cervello, e “questo processo di modellamento, che riguarda la struttura e la funzione del cervello, sembra influenzare sia lo sviluppo cellulare che la regolazione dei neurotrasmettitori”.²¹⁴

Lo schermo propone un'esperienza passiva. L'apprendimento passivo richiede poco sforzo mentale e lascia poco tempo alle valutazioni morali. La Dr. Healy parla di “passività neuronale”, cioè la televisione associata alla mancanza di attività mentale. Degli esperimenti hanno mostrato come il passare dalla lettura al guardare la TV, produce nel cervello una predominanza di onde alfa, collegate all'inattività cerebrale.²¹⁵ La dipendenza dallo schermo ci ha fatto dimenticare il gusto

²¹³ J. Healy, *Endangered Minds: Why Children Don't Think and What We Can Do About It*, Simon & Schuster, New York, 1999, p. 196.

²¹⁴ J. Healy, *Early television exposure and subsequent attention problems in children*, in *Pediatrics*, n. 113, 2004.

²¹⁵ J. Healy, *Endangered Minds: Why Children Don't Think and What We Can Do About It*, pp. 201-202.

della lettura. Nel 1976 a causa della caduta di vendite del proprio giornale, la *Detroit Free Press* condusse un'indagine per capirne la motivazione. L'informazione televisiva aveva soppiantato il suo giornale. La Casa editrice volle continuare l'indagine e offrì 500 dollari alle famiglie che per un mese avrebbero smesso di guardare la televisione. Su un totale di 120 famiglie solo 27 accettarono l'invito. Queste famiglie erano tenute sotto controllo, e diversi componenti manifestarono inizialmente chiari sintomi di astinenza: mal di testa, insonnia, irritabilità. Dopo un mese molte delle abitudini familiari erano cambiate. Tutte e 27 le famiglie dissero di aver fatto una bella esperienza, avendo potuto condividere il loro tempo libero nell'incontro familiare e in altre attività produttive.²¹⁶

La televisione, internet, i *videogames*, devono essere tenuti sotto controllo e non viceversa. Se non riusciamo a farne a meno significa che esiste un problema di dipendenza che va curato. Tutte queste cose non devono intaccare le nostre relazioni sociali, né la nostra personalità. Le nuove generazioni crescono metabolizzando immagini violente o di sesso, senza più essere in grado di distinguere ciò che è buono da ciò che non lo è. Dimitri Christakis, ricercatore nel *Children's Hospital* e nel *Regional Medical Center* in Seattle, Washington, ha calcolato che per un'ora di TV, si accresce del 10%, nei bambini, il rischio di sviluppare problemi legati all'attenzione. Problemi che includono: difficoltà di concentrazione, impulsività, agitazione. Dimitri Christakis scrive che oltre ai danni al cervello, che prolungate esposizioni alla TV possono provocare, ci sono anche altre ragioni per cui tenere sotto controllo i nostri figli. Infatti, gli studi dimostrano come la televisione sia collegata all'obesità e all'aggressività.²¹⁷

AGGRESSIVITA' E VIOLENZA

Una conferma di come l'influenza dello schermo può cambiare il nostro comportamento, è riportata da un esperimento del 1992. E' stata svolta una ricerca della durata di un anno, su un campione di 222 pazienti di una clinica mentale. I pazienti sono stati esposti per i primi 7 mesi ai programmi di MTV²¹⁸, a cui sono seguiti 5 mesi di astinenza. Il risultato, dopo i 5 mesi, è stato il seguente:²¹⁹

²¹⁶ N. Nedley, *Proof Positive*, p. 286.

²¹⁷ A.A.V.V., *Living Free*, p. 137.

²¹⁸ MTV è un canale molto seguito dai giovani. I programmi sono caratterizzati da rapidi cambi di scena e da musica, generalmente rock. MTV è stato citato solo per gli esperimenti effettuati e documentati, non crediamo che sia il solo canale a presentare questi rischi.

²¹⁹ B.M. Waite, M. Hillbrand, F.F. Furstenberg Jr., *Reduction of aggressive behavior after removal of music television*, in *Hosp Community Psychiatry*, n. 43, Febbraio, 1992.

- Decrescita del 32% dell'aggressività verbale.
- Decrescita del 52% di aggressione contro gli oggetti.
- Decrescita del 48% di aggressione contro le persone.

Il Dr. Antonio Damasio, capo del dipartimento di neurologia, alla *University of Iowa College of Medicine*, afferma che l'esposizione alle immagini violente della TV e dei *videogames*, aumentano il rischio di "neutralità emozionale". Damasio parla di due sistemi: il sistema emozionale e il sistema cognitivo. Il sistema emozionale opera per la formazione delle attitudini, delle emozioni, dell'empatia e dei valori. Questo sistema lavora lentamente rispetto a quello cognitivo. Purtroppo la velocità delle informazioni televisive a cui siamo sottoposti è troppo elevata per il nostro sistema emozionale, tanto che non siamo in grado di assegnare ad esse un valore morale. I telegiornali ci bombardano di notizie e scene tremende, che non danno il tempo di essere assimilate a livello emozionale, e diventano per noi semplice informazione. Un esempio lampante sono i TG nelle ore dei pasti; di solito continuiamo a mangiare anche davanti a notizie raccapriccianti, come se niente fosse. I messaggi ad alta velocità atrofizzano i nostri sentimenti. Damasio parla del rischio di divenire "emozionalmente neutrali al mondo".²²⁰

La violenza legata allo schermo è un problema reale e non una *fiction*. Sono sempre di più i giovani che passano del tempo davanti a *videogames* che simulano la guerra e insegnano ad uccidere. Il Dr. David Grossman, psicologo militare, ha studiato i metodi e gli effetti psicologici per aggirare la naturale inibizione ad uccidere nelle reclute dell'esercito, ed ha anche studiato gli effetti della violenza proposta dai media sugli adolescenti. Secondo lo studioso la tecnologia moderna sta insegnando ai nostri figli ad uccidere. I *videogames* sempre più sofisticati e reali, migliorano la coordinazione occhio-mano, aumentando l'abilità nell'uccidere, in modo del tutto automatico. David Grossman dice che questi simulatori di morte, non sono diversi da quelli che gli astronauti utilizzano per andare sulla luna, senza mai lasciare la terra.²²¹

La scienza ha dimostrato come stiamo diventando emozionalmente indifferenti alle immagini di violenza proposte dai media. Questo continuo bombardamento di violenza provoca una sorta di assuefazione, per cui il lobo frontale del cervello, sede dei valori morali e della spiritualità, ne risulta compromesso. Le menti più deboli sono spinte ad emulare nella realtà quello che sullo schermo è solo finzione, con conseguenze disastrose. Cerchiamo di fare un uso intelligente, di TV, *videogames* ed internet, che tuteli la nostra salute fisica e mentale.

²²⁰ A. Damasio, *Antonio Damasio's theory of thinking faster and faster*, in *Discover*, n. 25, Maggio, 2004.

²²¹ D. Grossman, *Stop Teaching our Kids to Kill*, Crown Publishers, New York, 1999, pp. 66-68.

ALCUNI EFFETTI NEGATIVI DELLA TV SUL CERVELLO²²²

- Produce un effetto ipnotico in grado di bypassare il filtro del lobo frontale.
- Riduce l'interesse nella lettura e nell'apprendimento.
- Incoraggia l'obesità.
- Indebolisce la creatività.
- I programmi violenti possono accrescere l'aggressività.
- Ruba il tempo all'interazione familiare e ad attività più produttive.
- Accelera l'attività sessuale.
- Non agevola i traguardi spirituali.

5.4. DIPENDENZA DAL CIBO

5.4.1. OBESITA'

Nel mondo 22 milioni di bambini sotto i 5 anni sono obesi.²²³ L'obesità è una malattia complessa che coinvolge la genetica, il metabolismo, l'ambiente, il comportamento e la psiche. Esistono fattori di rinforzo che accrescono il rischio d'obesità, come: cibi grassi e ricchi di calorie e la tecnologia che incoraggia la vita sedentaria (TV, internet). I dolci o i cibi fritti, a basso contenuto nutrizionale, sono gustosi ma ricchi in calorie e contengono poche fibre. La ricerca suggerisce che una grande concentrazione di cibi grassi e dolci hanno potenti effetti sugli ormoni che controllano l'appetito. Secondo l'endocrinologo Peter Havel, i cibi raffinati bloccano gli ormoni addetti all'appetito come la leptina, l'insulina e la grelina. Questi ormoni aiutano a mantenere stabile il peso corporeo, ma quando, ad esempio, beviamo succhi contenenti molti zuccheri, il corpo accumula calorie, perché gli ormoni non sono in grado di far sentire lo stimolo della sazietà.²²⁴

Nonostante la ricerca sia solo in fase iniziale, ci sono importanti fattori che indicano che i cibi ricchi in grassi e zuccheri hanno effetti sugli ormoni che governano l'appetito e su i cambiamenti nel cervello che promuovono la dipendenza a questi cibi. Il Dr. Gene Jack Wang del *Brookhaven National Laboratory* in New York ha visto che nelle persone obese c'è una riduzione dei recettori della dopamina nei centri del piacere del cervello, come avviene per le persone che sono dipendenti alle droghe.²²⁵ Un test sperimentato da Nora D. Volkow, direttore del *National*

²²² N. Nedley, *Proof Positive*, p. 289.

²²³ Rapporto dell'OMS, Maggio 1998.

²²⁴ P. Havel, *Peripheral signals conveying metabolic information to the brain*, in *Exp Biol Med*, n. 226, 2001.

²²⁵ PET imaging and overeating behavior, *Addiction and Psychiatry Newsletter*, University of Florida College of Medicine, 2003.

Institute on Drug Abuse, ha mostrato come l'alterazione di questi recettori nel cervello delle persone obese è simile a quella delle persone dipendenti da anfetamine.²²⁶

L'obesità è uno dei gravi problemi degli ultimi tempi, correlato ad altre malattie: diabete, cancro, infarto e alterazioni immunitarie. Morgan Spurlock²²⁷, ha girato un documentario, dal titolo *Supersize me*, sul tipico stile di vita americano. Partendo dal dato che negli Stati Uniti il 37% degli adolescenti supera il proprio peso forma e 2 adolescenti su 3 sono obesi, Morgan Spurlock ha visitato 20 città americane con i loro relativi *McDonald's*, decidendo di mangiare per 30 giorni solo nei *fast food*. Durante il viaggio, in cui ha preso 12 kg di peso, ha intervistato medici generici, preparatori atletici, cuochi, ragazzi, avvocati, per denunciare il fenomeno dell'obesità negli Usa, il declino dell'educazione fisica nelle scuole e la dipendenza dal cibo. La trama del documentario, uscito nelle sale cinematografiche americane nel 2004, è semplice: mostrare come ci si riduce dopo 30 giorni mangiando tre pasti consigliati o sponsorizzati da *McDonald*. Tre medici, un cardiologo, un nutrizionista ed un gastroenterologo compiono un *check up* completo di Spurlock prima della dieta a base di hamburger, caramelle, sciroppi, salse, formaggi, soda, coca, fritture varie, per poi controllare la situazione fisiologica della "cavia" ogni settimana. Dopo 30 giorni il gastroenterologo del documentarista proibisce a Spurlock di continuare perché il suo fegato è ormai ammalato ed è a detta del medico "come un patè". Solo dopo 30 giorni, il regista Spurlock ha acquistato più di 10 Kg e ha ammalato il suo fegato. Immaginate cosa potrebbe accadere se adottassimo una simile dieta per 20 anni o più?²²⁸

L'obesità sta colpendo diversi Paesi, le nuove generazioni sono in pericolo. I dati del Congresso internazionale in corso in Australia, sono allarmanti anche per l'Italia, che è nel novero dei paesi ad alto rischio. Secondo i dati Istat dell'anno 2000, il 33.4% degli italiani è in sovrappeso, mentre gli obesi sono il 9.1%. Riporto un articolo del quotidiano *Repubblica* (3 Settembre 2006), dal titolo: *"I figli vivranno meno dei padri"*.

ROMA - Addio ai luoghi comuni: grasso non è bello. E c'è da crederci perché ora l'allarme si estende alle nuove generazioni. Il monito arriva da Sydney dove è in corso il "Congresso Internazionale dell'Obesità". Inquietanti i risultati a cui sono giunti gli esperti: i ragazzi della nuova generazione, per la prima volta nella storia, potrebbero essere i primi ad avere una vita più breve dei propri genitori per colpa delle malattie causate dall'obesità e dal sovrappeso. In Europa e in America se ne parla da tempo, cercando di trovare le necessarie contromisure al fenomeno. E su

²²⁶ N.A. Volkow, *Wise How can drug addiction help us understand obesity?*, in *Nature Neuroscience*, n. 8, 2005.

²²⁷ Morgan Spurlock (1970-West Virginia), autore, regista e produttore.

²²⁸ A.A.V.V., *Living Free*, p. 60.

questa linea si assesta anche l'Italia dove, secondo uno studio della Coldiretti, per colpa delle cattive abitudini alimentari, circa il 36% dei ragazzi è soprappeso.

Ma il rapporto del congresso di Sydney (Australia) svela altre anomalie. Per esempio che le malattie causate dall'obesità e dal soprappeso interessano nel mondo un miliardo di persone, un numero superiore agli 800 milioni che soffrono di denutrizione. Secondo gli esperti, l'obesità è un pericolo per l'umanità come il riscaldamento del pianeta e l'influenza aviaria ed è stata riconosciuta dall'organizzazione mondiale della sanità come la principale causa del diabete e problemi cardiaci che rischiano di diventare cronici nelle nuove generazioni che potrebbero essere le prime a vivere meno a lungo dei propri genitori.

La principale causa individuata dagli esperti nel minor esercizio fisico e nel consumo di cibi grassi e ricchi di zucchero ha portato per la prima volta un Paese nell'Unione Europea come la Lettonia a prendere la decisione di proibire la vendita nelle scuole del cosiddetto *junk food* (cibo spazzatura), come bibite zuccherate, patatine, caramelle e cibi contenenti coloranti ed aromatizzanti. Una decisione che è stata commentata favorevolmente dall'Associazione Internazionale Studi sull'obesità e accolta con interesse in Gran Bretagna, dove un quarto della popolazione adulta è considerata obesa e il Primo ministro Tony Blair ha minacciato il bando alla pubblicità sui cibi spazzatura se l'industria non adotterà un codice di autoregolamentazione.

La preoccupazione che si sta diffondendo in Europa coinvolge direttamente anche l'Italia dove la radicata cultura alimentare fondata sulla dieta mediterranea non ha salvato i giovani, come confermano i dati preoccupanti sull'aumento dei casi di obesità o soprappeso, dovuti a una non corretta alimentazione, che riguardano i giovanissimi intorno ai dieci anni, il valore più alto tra i Paesi Europei secondo una indagine Merrill Lynch. Da qui la necessità di intervenire nelle case e nelle scuole con una maggiore attenzione ai menù anche delle mense dove deve essere garantita la presenza di cibi sani come i prodotti tradizionali e la frutta e verdura locale che troppo spesso mancano dalle tavole delle giovani generazioni.

Un obiettivo che, secondo la Coldiretti, può anche essere incentivato con l'aiuto dei nuovi distributori automatici di frutta e verdura snack che si stanno diffondendo e dove è possibile acquistare frutta fresca, disidratata o spremute senza aggiunte di zuccheri o grassi come alimento rompi-digiuno per una merenda sana alternativa al 'cibo spazzatura'.

Il nostro modo di vivere ha effetti su importanti messaggeri chimici nel cervello, come: cortisolo, serotonina, endorfina, encefalina e dopamina. I nostri circuiti cerebrali, del piacere e dello stress, sono stimolati dai cibi dolci e grassi. Le persone obese, come quelle anoressiche, vanno incontro a malattie croniche e gravi danni cerebrali. Secondo il neurologo Jeffrey Schwartz, le

nostre abitudini e scelte di vita, non hanno solo “effetti considerevoli sulle funzioni fisiche e mentali, ma sono in grado di rimodellare l'intero *network* neuronale”.²²⁹ Un'alimentazione scorretta ammalia il nostro sistema nervoso con conseguenze sull'umore. Si è più nervosi, meno pazienti, perennemente insoddisfatti e aumentano i casi di depressione. L'intero organismo umano è coinvolto in questi cambiamenti che possono condurre addirittura alla morte. Il quotidiano *Repubblica* non esagera, ma ci pone davanti ad un'inquietante verità. Lo stile di vita scorretto non solo provoca cambiamenti negativi sulla nostra personalità, ma rischia di abbassare ancora la vita media dell'uomo.

UN ESPERIENZA REALE

Eric Pletcher era un ragazzino obeso ed a causa della sua stazza veniva continuamente umiliato dai compagni di scuola. “Odiavo la scuola e miei insegnanti, perché non erano in grado di proteggermi [...]. Nel crescere questi sentimenti si trasformarono in depressione [...]. Il tempo migliore della giornata era dopo la scuola. I miei genitori lavoravano e io potevo mangiare, patatine, pop corn, biscotti e gelati, guardando 3 o 4 ore di cartoni davanti alla TV”.²³⁰

Eric racconta che voleva sentirsi normale e che nessuno era in grado di capirlo e aiutarlo. Decise, così, di perdere peso semplicemente non mangiando. Perse più peso del dovuto prima di ritornare alla sua vecchia abitudine del cibo e sviluppare bulimia. Lottò per anni con il suo peso e la depressione, finì per fare uso di droghe, fumo ed alcol. Durante gli anni del college decise di porre fine alla sua vita gettandosi dalla finestra della sua stanza. “Guardai fuori dalla finestra, e sentii alla radio un uomo che diceva ad una donna che la sua autostima era basata su quello che gli altri pensavano di lei, e non su quello che Dio pensasse. Lui disse: ‘L'opinione di Dio nei tuoi confronti non cambierà mai, perché tu sei la cosa più preziosa per Lui’. Fu per me una dichiarazione scioccante, per la prima volta realizzai che la mia autostima era basata sul pensiero degli altri, ma non su quello che Dio pensasse di me. In quel momento capii che io ero speciale per Dio”.²³¹

Eric provò differenti diete, prima di avere successo. Esercizio e dieta vegetariana, furono il binomio che gli permisero di perdere 27 Kg. Riuscì a vincere la depressione e imparò a controllare il proprio peso, ma egli ammette: “Solamente pregando ho potuto aiutare me stesso, ed ogni volta che ho sottomesso la mia volontà a quella di Dio, ho avuto la vittoria”.²³²

²²⁹ J. Schwartz, *The Mind and the Brain*, Harper Collins, New York, 2002, p. 16.

²³⁰ A.A.V.V., *Living Free*, p. 90.

²³¹ *Ibidem*, p. 91.

²³² *Ibidem*.

ELLEN WHITE E I CIBI GRASSI

Già nel 1868, Ellen White invitava ad evitare i grassi nel cibo. Lei scrive: “Carne, burro, formaggio, dolci, cibi speziati e condimenti, [...] creano squilibri allo stomaco, eccitano i nervi, e indeboliscono l’intelletto”²³³. “Cereali e frutta preparati senza grassi, e nel modo più naturale possibile, dovrebbero essere il cibo di tutti coloro che affermano di prepararsi per essere traslati in cielo”²³⁴. Alludendo alla seconda venuta di Cristo, quando tutti i credenti rimasti in vita saranno rapiti in cielo per incontrare Gesù (I Te 4: 13-18).

“Per la luce che ho ricevuto”, scrive Ellen White, “lo zucchero, usato in maniera abbondante, è più dannoso della carne”²³⁵. “Lo zucchero non è buono per lo stomaco. Causa fermentazione, che annebbia il cervello e causa stanchezza”²³⁶. “Si deve evitare la combinazione di latte e zucchero”²³⁷, perché “ostacolano il sistema, irritano gli organi digestivi, e colpiscono il cervello”.²³⁸

²³³ E.G. White, *Counsels on Diet & Foods*, Review & Herald P. A., Hagerstown, 1976, p. 354.

²³⁴ *Ibidem*, p. 355.

²³⁵ *Ibidem*, p. 328.

²³⁶ *Ibidem*, p. 327.

²³⁷ E.G. White, *Sulle orme del gran Medico*, p. 162.

²³⁸ E.G. White, *Counsels on Diet & Foods*, p. 328.

CAPITOLO 6. LA DIETA VEGETARIANA

6.1.1. LA SEROTONINA CELEBRALE

Il lento rilascio di energia dei cibi vegetali aiuta a mantenere costante il livello di serotonina nel cervello, che a sua volta controlla l'umore, i desideri e l'appetito. Al contrario, diete ricche in proteine ed a basso contenuto di carboidrati causano dislivelli della serotonina. Per equilibrare la serotonina è necessaria una dieta ricca in carboidrati complessi e cibi ad alto contenuto di fibre, come: legumi, grani integrali, pasta, vegetali, frutta fresca e semi oleosi. Sono invece privi di carboidrati: carne, pesce, uova e formaggi.²³⁹

I dislivelli di serotonina, causano sbalzi di umore. La serotonina è sintetizzata dall'aminoacido triptofano e dipende da esso. A seconda del tipo di pasto che facciamo, possiamo influenzare la quantità dell'aminoacido triptofano disponibile per la sintesi di serotonina cerebrale. Se il nostro pasto è ricco in carboidrati, il triptofano passa agevolmente nel cervello. Un pasto che abbonda in proteine causa una concorrenza tra il triptofano e ad altri aminoacidi più grandi (tirosina, valina, metionina), per occupare lo stesso recettore, ma saranno i competitori a vincere la gara e muoversi in direzione delle cellule nervose. Se i competitori passano al posto del triptofano, verranno sintetizzati trasmettitori come: adrenalina, noradrenalina e dopamina, che predispongono all'aggressività e alla competizione. L'insulina è l'ormone che decide l'esclusione del triptofano o degli altri aminoacidi.²⁴⁰

La dietologa Eva Campo, autrice del libro: *Nutrire il cervello*, che non esclude le proteine animali dalla dieta, scrive: "Insieme al mito della carne si sono diffusi, nei decenni seguenti l'ultima guerra mondiale, il mito delle proteine e la convinzione che più se ne consumavano e meglio era per il nostro organismo. Questa credenza non ha retto alla prova dei fatti. [...] un eccesso di proteine nuoce all'organismo e non giova certamente al cervello. Anzi il cervello può essere impedito in alcune sue funzioni proprio da una presenza massiccia di proteine".²⁴¹ Le ricerche hanno dimostrato che una colazione ricca in carboidrati offre una disponibilità di triptofano superiore del 50%, rispetto ad una colazione proteica. Una dieta ricca in carboidrati complessi, è la migliore. Essa garantisce maggiore disponibilità di triptofano per il cervello, maggiore sintesi di serotonina, e umore migliore.²⁴²

²³⁹ A.A.V.V., *Living Free*, p. 66.

²⁴⁰ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, pp. 245-246.

²⁴¹ E. Campo, *Nutrire il cervello*, TEA, Milano, 2006, p. 27.

²⁴² F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, pp. 245-246.

6.1.2. VANTAGGI DI UNA DIETA VEGETARIANA

È noto che i vegetariani hanno meno problemi di sovrappeso e obesità, grazie al consumo di cibi ricchi in fibre. Le fibre hanno un alto valore nutritivo e contengono poche calorie. I vegetali sono ricchi in carboidrati complessi, la benzina del cervello. Essi possono rilasciare energia per 4 o 6 ore. Consumare cibi ricchi di fibre, in special modo cereali, può essere un semplice modo per ridurre la fatica ed evitare stitichezza ed altri problemi. Questi cibi migliorano le funzioni del cervello perché rilasciano glucosio, il miglior carburante per il nostro cervello. Degli studi hanno mostrato che le persone che hanno una dieta ricca in fibre sono più produttive e pensano in maniera più chiara.²⁴³ Infatti, le cellule del cervello sono danneggiate dai radicali liberi, e i cibi vegetali contengono antiossidanti e fitochimici in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, proteggendo le cellule. I fitochimici, come caroteinoidi e flavonoidi, sono in grado di modulare lo stress. In uno studio si è visto che persone che hanno alto contenuto di caroteinoidi nel sangue sono meno irritabili e non soffrono di problemi di insonnia.²⁴⁴

Se i carboidrati complessi forniscono un valido aiuto al nostro organismo, bisogna fare però attenzione a quelli raffinati. I carboidrati raffinati, come il pane bianco e i dolci, causano un brusco aumento di zuccheri nel sangue, con un, altrettanto rapido, abbassamento del glucosio nel sangue. La caduta improvvisa del livello glicemico può causare: tensione, fatica, debolezza, frustrazione e irascibilità. Molti studi, in istituti di detenzione, hanno confermato come il tipo di dieta possa influire sui comportamenti. In uno di questi istituti: zucchero, dolciumi, bevande industriali, pane/pasta/riso bianchi; sono stati sostituiti con: frutta e verdura fresca, semi oleosi e pane/pasta/riso integrali. Al cambiamento di dieta è seguito un dimezzamento dei comportamenti antisociali, della violenza e degli atti di vandalismo.²⁴⁵

Il vantaggio dei cibi vegetali è anche nel contenuto di grassi. I grassi sono importanti perché agevolano l'assorbimento di vitamine²⁴⁶ e fitochimici e sono coinvolti nella produzione di importanti ormoni. Le membrane cellulari contengono acidi grassi ed un alta concentrazione di questi grassi si trova nelle cellule del cervello. È noto che il tipo di grasso che consumiamo può

²⁴³ J.D. Fernstrom, *Can nutrient supplements modify brain function?*, in *Am J Clin Nutr*, n. 71, 2000

²⁴⁴ R. Watson, *Vegetables, Fruits, and Herbs in Health Promotion*, CRC Press, New York, 2000, p. 317-318.

²⁴⁵ E. Campo, *Nutrire il cervello*, p. 32.

²⁴⁶ Per la vitamina B12 occorre fare un discorso a parte. Essa infatti è contenuta in forma assimilabile dall'organismo umano (che la produce nell'intestino ma non è detto che così venga sempre assimilata) solo negli alimenti di origine animale: carni, uova, latticini, burro, ecc.. Infatti, è prodotta da microrganismi presenti nei vegetali, e nell'intestino degli animali, da dove passa nei tessuti. Essendo indispensabile allo sviluppo, e potendo, la sua carenza a lungo andare (5-10 anni), portare a disturbi gravi e irreversibili al sistema nervoso, occorre non farla mancare. Ecco perché in una dieta vegetariana occorre assumere periodicamente settimanalmente una piccola dose di uova o latticini, mentre in una dieta vegana (ancora più sana), effettuati i relativi controlli medici, può essere necessario assumere periodicamente una semplice pillola di vitamina B12. Da : www.scienzavegetariana.it, in data 20/12/06.

Secondo l'epidemiologo Franco Berrino, Direttore dell'Unità di Epidemiologia dell'Istituto Tumori di Milano e promotore del progetto DIANA (per la prevenzione alimentare del carcinoma mammario), per non incorrere in nessun pericolo di carenza nutrizionale, è sufficiente un apporto di derivati carnei una sola volta a settimana.

alterare la fluidità e la flessibilità delle membrane e la sensibilità dei recettori. Se la nostra dieta è ricca di grassi saturi di origine animale, le membrane cellulari diventano meno flessibili, si irrigidiscono creando un ostacolo alle loro normali funzioni. I grassi vegetali: noci, semi, olive, olio di oliva, avocado, sono più salutari e accrescono la fluidità delle membrane cellulari. Secondo il Dr. Joseph Hibbeln e diversi altri studiosi, i grassi, in particolare gli Omega 3, hanno effetti sull'umore agendo a livello della serotonina. "Gli acidi grassi Omega 3 influenzano il processo della serotonina e alterando tale processo possono ridurre stati depressivi, di suicidio e comportamento violento".²⁴⁷

Il neuropsichiatra e specialista in dipendenze, Dr. John Ratey scrive: "Alcuni critici dicono che è una soluzione semplicistica, focalizzare la nostra attenzione su misure come esercizio e dieta per spiegare i nostri comportamenti innaturali. Non è così. La semplice brillante evidenza che viene dalle nuove aree della scienza sociale e fisica mostra come il potere di fattori universali può incidere sul sistema mente-corpo. Abbiamo nelle nostre mani molti strumenti giusti per cambiare la nostra salute mentale, risolvere i nostri problemi e diventare la persona che vogliamo essere".²⁴⁸ Mangiare bene è uno di questi potenti strumenti che abbiamo nelle nostre mani per costruire un avvenire salutare sia per noi che per i nostri figli.

Scrivono Umberto Veronesi, famoso oncologo e ministro della sanità nel 2000:

Espresso, 8 marzo 2005: La mia dieta anti-cancro

"Un'alimentazione non sana può essere cancerogena. Il cibo può diventare un veicolo di sostanze nocive, tossiche per l'apparato cardiocircolatorio e per il sistema digerente, e talvolta potenzialmente in grado di provocare tumori. Io sono un vegetariano convinto per ragioni etiche (non mi va di soddisfare la gola a spese del dolore e della morte di altri animali), ma nel fare queste affermazioni mi baso su ragioni scientifiche più che accertate. Consumando carne, ci mettiamo proprio in questa situazione, perché dall'atmosfera queste sostanze ricadono sul terreno, e quindi sull'erba che, mangiata dal bestiame, si accumulano nei suoi depositi adiposi, e infine arrivano sul nostro piatto quando mangiamo la carne. Non è vero che la carne è necessaria al nostro sostentamento. Non solo i vegetali ci mettono a disposizione tutto quanto occorre alla vita, ma in essi si trovano anche le proteine, contrariamente a quanto la gente crede [...]. Il nostro organismo, come quello delle scimmie, è programmato proprio per il consumo di frutta, verdura e legumi. Una dieta priva di carne non ci indebolirebbe certamente: pensiamo alla potenza fisica del gorilla. E pensiamo al neonato, che nei primi mesi quadruplica il suo peso nutrendosi solo di latte. Non solo una dieta di frutta e verdura ci farebbe bene, ma servirebbe proprio a tenere lontane le malattie. Solo

²⁴⁷ E. Somer, *Food & Mood*, Henry Holt and Co., New York, 1999, pp. 156-157.

²⁴⁸ J. Ratey, *A User's Guide to the Brain*, Vintage Books, New York, 2002, pp.357-358.

tre anni fa, il Rapporto dell'Organizzazione mondiale della Sanità sulla salute nel mondo attribuiva a un insufficiente consumo di frutta e legumi quasi tre milioni di decessi".

Nonostante le teorie evoluzioniste del Prof. Veronesi contrastino con la linea creazionista di questa tesi, ad ogni modo le conclusioni sono identiche: il nostro corpo è stato programmato per il consumo di frutta e vegetali. I vegetali ci offrono tutto quello di cui abbiamo bisogno, provvedono anche al fabbisogno proteico. Nel 1983, il Dr. Albert Sanchez della Università di Loma Linda ed altri scienziati, sottoposero, ad una dieta in cui le proteine provenivano solo dai vegetali, 73 persone del Colorado. Il risultato fu un incremento maggiore, rispetto ai mangiatori di carne, degli aminoacidi: arginina e glicina, che combattono l'aterosclerosi.²⁴⁹

Dio nel giardino dell'Eden fornì l'uomo di tutto il necessario per poter vivere. Nonostante Adamo ed Eva abitassero nel paradiso perfetto e tutto era loro concesso, non dovevano, però, mangiare: "il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male" (Gn 1: 17). Oggi viviamo su una terra le cui condizioni non sono paragonabili a quelle del paradiso dei nostri progenitori, eppure ogni cosa sembra lecita. L'apostolo Paolo afferma: "Ogni cosa mi è lecita, ma non ogni cosa è vantaggiosa; ogni cosa mi è lecita, ma non mi lascerò dominare da cosa alcuna. «I cibi sono per il ventre e il ventre per i cibi», ma Dio distruggerà questo e quelli!" (I Cor 6: 12, 13). L'invito dell'apostolo è quello all'autocontrollo, a non lasciarsi dominare dagli istinti, "dal ventre". Infatti, Dio ci ha creati diversi dagli animali, ci ha creati "a Sua immagine" (Gn 1: 27), perché rispecchiassimo in noi il suo carattere santo. Non dobbiamo mettere a rischio la nostra salute solo perché non siamo in grado di frenare i nostri desideri. Sia la Bibbia che la scienza odierna indirizzano verso una dieta vegetariana.

6.1.3. INTELLIGENZA SOVRANNATURALE

Gli scienziati hanno confermato il legame tra mente e corpo, tra alimentazione e prontezza mentale. Lo stile di vita influisce sul nostro cervello con conseguenze sulle capacità intellettuali. Tra i grandi personaggi della Bibbia ce n'è uno che viene elogiato per la sua intelligenza. Nel 605 a.C. Nabucodonosor, re babilonese, conquista Gerusalemme deportando molti dei suoi abitanti in Babilonia. Tra i figli di Israele c'era Daniele un principe di Giuda e tre suoi compagni. Questi quattro giovani insieme ad altri furono scelti per far parte della corte del re. Nabucodonosor ordinò che a tutti fossero serviti gli stessi cibi del re, compresa carne e vino. Ma "Daniele prese in cuor suo la decisione di non contaminarsi con i cibi del re e con il vino che il re beveva" (Da 1: 8).

²⁴⁹ A.A.V.V., *Plasma Amino Acids in Humans Fed Plant Proteins*, in *Nutrition Reports International*, Settembre, 1983.

Contravvenendo all'ordine del re Daniele metteva a rischio la sua vita. Ma perché Daniele prese questa decisione?.

Tre sono i motivi fondamentali per cui sia Daniele che i suoi compagni rifiutarono il cibo reale:

- Molti dei cibi serviti erano dichiarati impuri dagli ebrei, secondo la legge che si trova in Levitico 11.
- Parte di quei cibi era offerto alle divinità, mangiarlo avrebbe significato tradire il Dio di Israele.
- Il cibo della mensa reale non era salutare.

Ai quattro giovani fu concesso un periodo di prova di 10 giorni, durante i quali si sarebbero alimentati solo di acqua e vegetali (Da 1: 12). Il capo degli eunuchi, responsabile dell'alimentazione dei futuri servitori del re, aveva il timore che i giovani ebrei cibandosi solo di acqua e vegetali deperissero rispetto agli altri (Da 1: 10). Ma dopo i 10 giorni, i risultati furono sorprendenti. Daniele e i suoi compagni “avevano miglior aspetto ed erano più prosperosi di tutti i giovani che avevano mangiato i cibi del re” (Da 1: 15). “Giunto il momento della loro presentazione, il capo degli eunuchi condusse i giovani da Nabucodonosor. Il re parlò con loro; ma fra tutti quei giovani non se ne trovò nessuno che fosse pari a Daniele, Anania, Misael e Azaria, i quali furono ammessi al servizio del re. Su tutti i punti che richiedevano saggezza e intelletto, sui quali il re li interrogasse, li trovava dieci volte superiori a tutti i magi e astrologi che erano in tutto il suo regno” (Da 1: 18-20). “Fra tutti, i giovani ebrei risultavano impareggiabili per forza fisica, bellezza, vigore intellettuale e conoscenza”.²⁵⁰

Quale era il segreto di Daniele e i suoi compagni?

La fedeltà di questi uomini al loro Dio e ai suoi principi li rese superiori agli altri. La loro stretta unione con il Creatore dell'universo li fece degli uomini speciali. Conoscevano bene le leggi divine, il potere della preghiera e quello di Dio. “Le loro conoscenze [...] le ottennero col fedele uso delle loro facoltà intellettuali e sotto la guida dello Spirito Santo. Essi erano in contatto con la fonte di ogni sapienza e facevano della conoscenza di Dio la base della loro educazione. Pregavano con fede per acquisire la saggezza e vivevano in armonia con le loro preghiere. Essi ricercavano la costante benedizione di Dio, evitando tutto ciò che rischiava di indebolire le loro facoltà, cogliendo tutte le occasioni per svilupparle”.²⁵¹

²⁵⁰ E.G. White, *Profeti e re*, ed. ADV, Impruneta, Falciani, Firenze, 2000, p. 245.

²⁵¹ *Ibidem*, p. 245.

“Non vollero rischiare di assuefarsi agli effetti eccitanti che il lusso e i piaceri avrebbero prodotto sullo sviluppo fisico, mentale e spirituale: conoscevano bene la vicenda di Nadab e Abihu e anche i risultati della loro intemperanza ricordati nel libro del Pentateuco²⁵². Sapevano che l’uso del vino avrebbe gravemente danneggiato le loro facoltà fisiche e mentali.”²⁵³

“Il prezzo dell’indulgenza nell’appetito sarebbe stato il sacrificio del vigore fisico, della lucidità intellettuale e del potere spirituale. Ad un passo sbagliato ne sarebbero probabilmente seguiti altri, fino a troncare la loro connessione con il cielo, sarebbero stati spazzati via dalla tentazione”.²⁵⁴

“Dio vuole che l’uomo coltivi forza di carattere. [...] La lucidità mentale e la fermezza di principi di Daniele, la sua forza intellettuale ad acquisire conoscenza, erano dovuti in gran parte alla semplicità della sua dieta, in connessione con una vita di preghiera.”²⁵⁵

Fin da bambini, “Daniele e i suoi compagni erano stati abituati dai loro genitori a una vita di stretta temperanza. Era stato insegnato loro che Dio li avrebbe ritenuti responsabili delle loro capacità per cui non dovevano mai frenarne lo sviluppo o indebolirle”.²⁵⁶

Daniele sapeva che i cibi offerti dal re “non avrebbero rafforzato il suo vigore fisico o accresciuto le sue capacità mentali. Non avrebbe usato vino, né ogni altro stimolante innaturale; non avrebbe fatto nulla che offuscasse la sua mente; e ‘Dio gli diede di conoscere e comprendere ogni scrittura e ogni saggezza, e anche ‘il dono di interpretare ogni specie di visioni e di sogni’.”²⁵⁷

“Oggi, molti di coloro che si professano cristiani dichiarano che Daniele era molto particolare, definendolo estremista e bigotto”²⁵⁸. Ellen White continua dicendo che queste persone considerano il mangiare e il bere, una cosa di poco conto. Ma facendo in questa maniera essi mettono il loro giudizio al di sopra del giudizio di Dio.²⁵⁹

²⁵² La vicenda di Nadab e Abihu è narrata nel capitolo 10 del libro del Levitico. Figli di Aronne e sacerdoti dell’ordine dei leviti. Nadab e Abihu erano le personalità più importanti, dopo Mosè ed Aronne, in tutto Israele. Ma commisero un gravissimo errore trasgredendo una legge divina relativa al fuoco sacro. Essi offrirono a Dio un fuoco estraneo al posto del sacro fuoco perenne. Come rappresentanti di Dio non potevano permettersi un errore del genere davanti alla comunità dei figli di Israele, e per questo furono puniti con la morte.

Ma le ragioni per cui i sacerdoti commisero questo sbaglio vanno ricercate secondo Ellen White nella loro educazione (*Patriarchi e Profeti*, cap. 31). Pare che Aronne non sia riuscito ad impartire a questi due figli il rispetto paterno e l’autocontrollo. La mancanza di rispetto nei confronti del padre fu la base della loro trasgressione nei confronti di Dio. Credendo che fosse loro tutto concesso, non si preoccuparono di seguire le regole che Dio stesso aveva dato. Inoltre si presentarono davanti a Dio in stato di ebbrezza, mentre il Signore aveva espressamente avvertito Aronne, che né lui né i suoi figli avrebbero dovuto bere vino o bevande alcoliche, prima delle funzioni religiose per non rischiare di confondere il sacro con il profano (Le 10: 8-11). A causa del vino, Nadab e Abihu avevano la mente offuscata e offrirono a Dio un fuoco profano. Pagarono la loro intemperanza con il prezzo della vita.

²⁵³ E.G. White, *Profeti e re*, p. 242.

²⁵⁴ E.G. White, *Counsels on Health*, p. 66.

²⁵⁵ E.G. White, *Counsels on Diet & Foods*, p. 82.

²⁵⁶ E.G. White, *Profeti e re*, p. 242.

²⁵⁷ E.G. White, *Counsels on Diet & Foods*, p. 154.

²⁵⁸ *Ibidem*, p. 30.

²⁵⁹ *Ibidem*.

La vita di Daniele e i suoi compagni era caratterizzata dalla “fedeltà nelle piccole cose”²⁶⁰. “Un carattere nobile non è il risultato del caso, non è frutto di doni o speciali benedizioni divine. È il risultato dell’autodisciplina e della sottomissione degli istinti a sentimenti più nobili, della resa dell’io per servire il Signore ed il prossimo. Mediante la fedeltà ai principi della temperanza, manifestata dai giovani ebrei, Dio parla ancora oggi”²⁶¹.

“Il corpo è il mezzo più importante tramite il quale mente e spirito si sviluppano nella formazione del carattere [...]. Il corpo deve essere sottoposto a una potenza superiore e le passioni controllate dalla volontà che, a sua volta, deve essere posta sotto il controllo di Dio [...]. Le forze intellettuali, il vigore fisico, la lunghezza della vita dipendono da leggi immutabili. Grazie al rispetto di queste leggi l’uomo può raggiungere l’autocontrollo, dominare le sue tendenze, lottare contro gli ‘spiriti maligni del mondo invisibile, contro autorità e potenze, contro i dominatori di questo mondo tenebroso’ (Ef 6: 12) e riportare la vittoria”²⁶².

6.1.4. EGW E LA DIETA VEGETARIANA

“I cereali, le verdure, la frutta fresca e quella secca rappresentano la dieta che Dio ha scelto per l’uomo. Questi alimenti, preparati in modo semplice e naturale, sono i più sani e i più nutrienti. Assicurano forza, resistenza, capacità intellettuali superiori a quelle di un regime più complesso e stimolante [...]. I semi oleaginosi e i loro sottoprodotti stanno sostituendo la carne. Si possono unire i cereali, alla frutta e ad alcuni tuberi per preparare piatti sani e nutrienti”²⁶³.

“Chi si nutre di carne mangia soltanto erbe e cereali di seconda mano, da cui l’animale ricava il suo nutrimento”²⁶⁴. “La carne non è mai stata l’elemento migliore, ma il suo uso oggi è ancora più sconsigliabile dal momento che le malattie fra gli animali sono in continuo aumento [...]. La gente mangia carne contaminata da germi e cellule malate, dalla tubercolosi al tumore, che poi si diffondono anche fra gli uomini. La carne di maiali è piena di parassiti [...]. In molti casi i pesci sono così contaminati dalle sostanze tossiche presenti nell’ambiente in cui vivono che diventano causa di malattie [...]. Questo tipo di alimentazione è dannosa alla salute e gli effetti sul corpo influiscono sulla mente”²⁶⁵.

²⁶⁰ E. G. White, *Profeti e re*, p. 246.

²⁶¹ *Ibidem*.

²⁶² *Ibidem*, pp. 246-247.

²⁶³ E.G. White, *Sulle orme del gran Medico*, p. 160.

²⁶⁴ *Ibidem*, p. 168.

²⁶⁵ *Ibidem*, pp. 168-169.

“Il Signore stava insegnando al suo popolo che per il loro benessere fisico e spirituale fosse bene astenersi dalla carne. Non è necessario mangiare carne animale.”²⁶⁶ “La carne animale ha effetto negativo sulla spiritualità [...]. Le facoltà più elevate sono sopraffatte dalle passioni più basse. Queste cose sono un'offesa a Dio, e sono causa di un declino della vita spirituale [...]. Tuttavia il mangiare e il bere dovrebbe avere lo speciale compito di nutrire il corpo per poter servire Dio alla gloria del suo nome. Tutto il corpo è proprietà di Dio, e noi dobbiamo avere un'attenzione particolare al nostro benessere fisico, perché la vita religiosa è strettamente legata alle abitudini e pratiche fisiche”.²⁶⁷

²⁶⁶ E.G. White, *Selected Messages*, vol. 3, p. 291, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

²⁶⁷ *Ibidem*, p. 290.

CAPITOLO 7. RICOSTRUIRE IL CERVELLO

7.1.1. IL WEIMAR INSTITUTE E BATTLE CREEK

Nel 1977, alcuni *leaders* spirituali e professionisti della salute stabilirono un nuovo centro di medicina preventiva, situato tra le colline della Sierra Nevada, in California, il *Weimar Institute*. Il modello seguito da questi scienziati fu il sanatorio di Battle Creek, fondato in Michigan nel 1866, dal Dr. John Harvey Kellogg, noto per l'invenzione dei cereali. Battle Creek era una famosa istituzione, che ospitò celebri personalità, come: Henry Ford, John D. Rockefeller Jr., Thomas Edison, Ivan Pavlov, George Bernard Shaw, William Howard Taft, Clara Barton e molti altri. La chiave del successo di Battle Creek, fu Ellen Gould White, educatrice nel campo della salute e della temperanza. Fu proprio Ellen White ad appoggiare il Dr. Kellogg.²⁶⁸

Il 2 Dicembre del 1900, Il Dr. Kellogg scrisse ad Ellen White: “Non c’è posto al mondo dove potresti ricevere un più caloroso benvenuto che al sanatorio di Battle Creek e non c’è posto dove il tuo lavoro è più apprezzato. I tuoi scritti sono stati usati per anni come manuale di testo nelle nostre classi, e la ‘famiglia’ ha ricevuto, ogni sabato mattina alle otto, istruzioni speciali dalle *Testimonianze*. Questa abitudine del sabato mattina l’abbiamo dagli ultimi quattro anni. C’è sempre una buona partecipazione. Miss Parkinson che si prende cura dei bambini, mi ha detto questa mattina come sono interessati da ciò che gli racconta. Ogni mattina legge ai bambini alcuni passaggi dai *Early Writings*²⁶⁹ e parla di te e del tuo lavoro, e loro sono entusiasti e ansiosi di conoscerti”.²⁷⁰

Nel 1903 il Dr. Kellogg scrisse un'altra lettera ad Ellen White, dove era incluso il seguente paragrafo: “Io desidero dire e mettere per scritto sotto mia firma, così che potrai farne uso se le circostanze lo richiedono, che io ho la massima fiducia nella tua sincerità come cristiana: inoltre, io credo e ho creduto per più di 35 anni che il Signore ha fatto di te il leader del grande movimento per la diffusione della verità che gli Avventisti del Settimo Giorno stanno portando avanti, ha fatto di te un canale di verità per questo popolo, e ti ha donato speciale saggezza per istruire e riprendere come nessun altro. Io so che l'istruzione e la luce speciale che il Signore ti ha dato è stata per questo popolo come una colonna di fuoco nella notte e una colonna di nuvole di giorno, ed è stato così specialmente per il dipartimento di lavoro di cui mi occupo”.²⁷¹

²⁶⁸ V.W. Foster, *New Start!*, Woodbridge Press, Santa Barbara, California, 1988, pp. 25-27.

²⁶⁹ Versione italiana: E.G. White, *Primi Scritti*, Ed. ADV, Impruneta, Falciani, Firenze, 2006.

²⁷⁰ Da: <http://www.whiteestate.org/books/pay/PAYaxA.html#sth10>, (Appendice -*A Prophet Among You*), in data 02/01/07.

²⁷¹ *Ibidem*.

Nel 1913, il Dr. David Paulson, parte del cast di Battle Creek, riportò questa conversazione con il Dr. Kellogg: “Ventidue anni fa a New York, Il Dr. Kellogg mi chiese se sapevo come era possibile che il sanatorio di Battle Creek fosse cinque anni in anticipo rispetto all’attuale medicina. Io non lo sapevo. Poi il Dr. Kellogg mi raccontò: ‘Quando c’è una nuova scoperta nel mondo della medicina, io so dalla mia conoscenza dello *Spirito di Profezia*²⁷² se essa appartiene o no al nostro sistema (*Avventista del Settimo Giorno*). Se essa fa parte di questo sistema, io l’adotto istantaneamente e la rendo pubblica, mentre gli altri dottori sono restii a farlo, e quando finalmente anche essi l’adottano, io sono già cinque anni avanti a loro. D’altra parte quando la medicina fa una nuova scoperta, se essa non segue la luce che noi abbiamo ricevuto, io semplicemente non la utilizzo. Quando finalmente i dottori scoprono il loro errore, si meravigliano di come io l’ho evitato’ ”.²⁷³

Gli specialisti del *Weimar Institute* partirono dalle stesse basi del Dr. Kellogg. Dagli otto semplici concetti della salute, che Ellen White, espresse nel 1905, nel libro *The Ministry of Healing*²⁷⁴, crearono un nuovo programma. Lei scrisse: “L’aria pura, la luce del sole, l’astinenza da bevande alcoliche, il riposo, l’esercizio fisico, una dieta adeguata, l’uso dell’acqua, e la fiducia nella potenza divina sono i veri rimedi. Tutti dovrebbero conoscere le caratteristiche dei rimedi naturali e il modo in cui vanno usati”.²⁷⁵ I rimedi naturali rimandano al libro delle origini, la Genesi. Secondo la Genesi, il giardino dell’Eden era il luogo in cui la vita dell’uomo ebbe inizio. Nell’Eden, l’acqua era fresca e pura, l’aria pulita e la luce del sole riscaldava Adamo ed Eva. I nostri progenitori si prendevano cura del giardino, nuotavano nelle acque limpide e passeggiavano tra le meraviglie della creazione divina. La loro dieta prevedeva: noci, semi, frutti e vegetali. Il sabato era un giorno speciale, di riposo, dedicato alla conversazione con Dio. In questo palcoscenico perfetto, l’uomo viveva in armonia con la natura e il suo Creatore, lontano dalle malattie e dalla morte.²⁷⁶

Sul modello del sanatorio di Battle Creek e sulla base di queste conoscenze, a Weimar svilupparono un programma, chiamato: *NEW START*.

²⁷² Raccolta di scritti di Ellen White.

²⁷³ Da: <http://www.whiteestate.org/books/pay/PAYaxA.html#sth10>, (Appendice -*A Prophet Among You*), in data 02/01/07.

²⁷⁴ Versione italiana: *Sulle orme del gran Medico*.

²⁷⁵ E.G. White, *Sulle orme del gran Medico*, p. 64.

²⁷⁶ V.W. Foster, *New Start!*, p. 27

NEW START

New Start è un acronimo, che rende facile la memorizzazione degli 8 principi della salute.²⁷⁷

N	Nutrition (Alimentazione)
E	Exercise (Esercizio fisico)
W	Water (Acqua)
S	Sunshine (Sole)
T	Temperance (Autocontrollo)
A	Air (Aria)
R	Rest (Riposo)
T	Trust in God (Fiducia in Dio)

Il programma del *Weimar Institute*, coinvolge il corpo e lo spirito. Il programma si sviluppa in 18 giorni e i primi due giorni sono dedicati all'esame dei pazienti per determinare quali sono le cause delle malattie. I pazienti conosceranno in questi 18 giorni, gli "otto dottori della salute":²⁷⁸

- **NUTRIZIONE** – La dieta è vegetariana, non include cibi raffinati, né prodotti o derivati animali. Sono incluse classi di cucina e dimostrazioni. Con la spiegazione da parte dei dottori del legame tra alimentazione e salute.
- **ESERCIZIO FISICO** – L'azione è una legge della vita. L'esercizio tonifica i muscoli e migliora la salute del corpo, della mente e dello spirito. Camminare nella natura all'aria aperta è una delle migliori terapie per rafforzare l'organismo.
- **ACQUA** – Il nostro corpo è formato dal 70% di acqua, mantenerlo idratato bevendo è essenziale per la salute. Ma l'acqua è anche un potente rimedio contro le malattie, attraverso l'*Idroterapia*, seguita da massaggi, viene migliorata la circolazione sanguigna, eliminate le tossine e potenziato il sistema immunitario.

²⁷⁷ N. Nedley, *Proof Positive*, p. 486.

²⁷⁸ Da: www.weimar.org, in data 04/01/07.

- **SOLE** – Il sole è una fonte di energia creata da Dio. Esso fornisce al nostro corpo vitamina D, è importante per il metabolismo e per l’equilibrio del sistema ormonale. La vitamina D è un regolatore ed un antinfiammatorio della bilancia immunitaria e del metabolismo del calcio. Bastano 15 minuti di esposizione al sole nei mesi estivi (tre volte alla settimana ed evitando le ore più calde), per garantirsi buoni livelli di vitamina D anche d’inverno.
- **AUTOCONTROLLO** – L’autocontrollo o temperanza è secondo la Scrittura, uno dei “frutti dello Spirito” (Ga 5: 22, 23). Temperanza significa essere moderati nelle cose buone ed evitare quelle nocive.
- **ARIA** – Senza aria non c’è vita. L’aria sana mantiene attivo e pulito il nostro sistema respiratorio.
- **RIPOSO** – Dio ha santificato il sabato come giorno di riposo (Es 20: 8-11). Lo stesso Dio ha stabilito che l’uomo ha bisogno di riposo. Il sabato è un giorno in cui l’uomo può staccare la spina dalle usuali preoccupazioni e lavori della settimana, per rigenerare la propria mente e il proprio corpo. Ma il Signore ci ha fornito anche del ritmo del sonno per aiutarci a conservare le nostre forze fisiche e mentali.
- **FEDE** – L’ultimo “dottore”, ma non in ordine di importanza, è la fede (Pr 3: 5, 6). Colui che confida in Dio, sa che non è solo contro la lotta alle malattie ma può contare sull’appoggio del più grande guaritore della storia, Gesù.

Il *New Start* indica gli elementi protettivi che Dio ha offerto al mondo. Quegli elementi che arricchiscono la vita della persona che ha sperimentato la potenza dello Spirito Santo e la gioia del battesimo. “Nuovo Inizio” vuol dire essere rigenerati dallo Spirito di Dio, scegliere di dedicare la nostra vita a Lui, gettarsi alle spalle il passato, per iniziare a vivere pienamente. In questo nuovo inizio cammineremo fiduciosi che Gesù è accanto a noi, il mondo sarà osservato da una prospettiva diversa e potremo godere meglio delle bellezze e delle ricchezze della sua creazione.

La fede di un cristiano si misura anche nella saggezza con cui gestisce la propria vita. Chi ama Dio, ama se stesso e il suo prossimo (Mr 12: 31) e considera il corpo un tempio sacro (I Cor 6: 19) in cui ospitare la presenza di Dio (Ga 2: 20). Il rispetto della creazione, prevede anche il rispetto

di se stessi, sua propria creazione. Dio ci ha dato la possibilità attraverso semplici rimedi naturali, una dieta sana, un giusto riposo e buoni rapporti sociali, di preservare al meglio la meravigliosa macchina del corpo umano. Uno dei grandi errori che una persona potrebbe fare, è quello di mettere in contrapposizione la salute fisica con quella spirituale. Bisogna mantenere un equilibrio tra questi due pilastri della vita.

7.1.2. PRESERVARE LA SEDE DELLA SPIRITUALITA': LA CHIESA AVVENTISTA E LE TAPPE DELLA SALUTE

Le nostre facoltà mentali e spirituali sono legate al cervello, il corretto funzionamento di questa macchina meravigliosa dipende molto dal nostro stile di vita. Le influenze bidirezionali corpo-mente creano il carattere dell'essere umano. La *Chiesa Avventista del Settimo Giorno* crede che Dio abbia fornito l'uomo del necessario per proteggere la salute fisica e spirituale. Il programma *New Start* non è solo scientificamente provato, ma è anche ispirato di quella stessa ispirazione che proviene dal Libro dei libri, la Bibbia.²⁷⁹

NUTRIZIONE: LA DIETA DELL'EDEN

Ellen White, nel Dicembre 1844, ricevette la sua prima visione sul popolo di Dio in cammino verso la santa Città. Per il popolo di Dio vittorioso era stata bandita una tavola ricca di cibo, che Ellen White descrive in questo modo: “Vidi un tavolo d'argento puro e malgrado fosse lungo diversi chilometri i nostri occhi potevano vederne la fine. Vidi il frutto dell'albero della vita, la manna, le mandorle, i fichi, le melagrane, i grappoli d'uva e molti altri tipi di frutta. Chiesi a Gesù di farmi mangiare quei frutti. Egli disse: ‘Non ora. Quelli che mangiano il frutto di questo luogo non tornano più sulla terra. Fra non molto, se sarai fedele, mangerai il frutto dell'albero della vita e berrai l'acqua della fonte’”.²⁸⁰

Dio creò l'uomo e lo fornì di tutto quello che aveva bisogno. Prima del peccato, Adamo ed Eva vivevano liberi nel giardino dell'Eden alla presenza del Signore. In quel meraviglioso giardino Dio stabilì anche quale dovesse essere la dieta dell'uomo:

1) Quale era la dieta originale?

- Cibo per l'uomo – **Genesi 1:29** Dio disse: «Ecco, io vi do ogni erba che fa seme sulla superficie di tutta la terra, e ogni albero fruttifero che fa seme; questo vi servirà di nutrimento.

²⁷⁹ Vedi Appendice 2.

²⁸⁰ E.G. White, *Primi Scritti*, p. 38.

- Cibo per gli animali – **Genesi 1:30** A ogni animale della terra, a ogni uccello del cielo e a tutto ciò che si muove sulla terra e ha in sé un soffio di vita, io do ogni erba verde per nutrimento». E così fu.

- La dieta perfetta – **Genesi 1:31** Dio vide tutto quello che aveva fatto, ed ecco, era molto buono. Fu sera, poi fu mattina: sesto giorno.

2) Quale libertà venne data all'uomo sulla scelta del cibo?

- **Genesi 2:16** Dio il Signore ordinò all' uomo: «Mangia pure da ogni albero del giardino, ma dell' albero della conoscenza del bene e del male non ne mangiare; perché nel giorno che tu ne mangerai, certamente morirai».

3) Dopo il peccato, come cambiò la dieta?

- All'uomo è concesso come cibo l'erba dei campi inizialmente riservata agli animali – **Genesi 3:17** E all' uomo disse: «Perché hai ascoltato la voce di tua moglie e hai mangiato dell'albero, per il quale t'avevo comandato: "Non ne devi mangiare": Maledetto sia il suolo per causa tua! Con affanno ne trarrai il nutrimento, per tutti i giorni della tua vita. Esso ti produrrà spine e rovi, e tu mangerai l'erba dei campi; mangerai il pane con il sudore del tuo volto, finché tu ritorni nella terra da cui fosti tratto; perché sei polvere e in polvere ritornerai».

4) Quanto tempo vivevano le persone che seguivano questa dieta?

- **Genesi 5:1-32** Adamo 930 anni; Seth 912 anni; Enos 905 anni; Jared 962 anni; Methuselah 969 anni...

5) Perché Dio permise all'uomo di cambiare dieta?

- Mancanza di cibo a causa del diluvio universale – **Genesi 6:17** Ecco, io sto per far venire il diluvio delle acque sulla terra, per distruggere sotto il cielo ogni essere in cui è alito di vita; tutto quello che è sulla terra perirà.

6) In quale modo Dio provvide a sfamare Noè e la sua famiglia, una volta usciti dall'arca?

- **Genesi 6:21** E prendi per te di ogni cibo che si mangia, radunalo e conservalo, perché serva di nutrimento a te e a loro.

- La suddivisione degli animali puri e impuri (**Le 11; De 14**) esisteva prima della nascita della nazione di Israele – **Genesi 7:2** Di ogni specie di animali puri prendine sette coppie, maschio e femmina; e degli animali impuri una coppia, maschio e femmina.

7) Cosa venne distrutto durante il diluvio?

- **Genesi 7:23** E tutti gli esseri viventi che erano sulla faccia della terra furono sterminati: dall' uomo fino al bestiame ai rettili e agli uccelli del cielo; essi furono sterminati dalla terra e non scampò che Noè con quelli che erano con lui nell'arca.

8) Dopo il diluvio Dio permise che la carne facesse parte della dieta

- **Genesi 9:3** Tutto ciò che si muove ed ha vita vi servirà di cibo; io vi do tutte queste cose; vi do anche l'erba verde;

9) Quali limiti pone Dio alla dieta?

- Priva di colesterolo – **Levitico 7:23-27** Parla ai figli d' Israele e di loro: Non mangerete alcun grasso di bue o di pecora o di capra. ²⁴ Il grasso di una bestia morta naturalmente e il grasso di una bestia sbranata potrà servire per qualunque altro uso, ma non ne mangerete affatto; ²⁵ perché chiunque infatti mangia del grasso di un animale che viene offerto in sacrificio fatto col fuoco all' Eterno, quel tale che ne mangia sarà sterminato dal suo popolo. ²⁶ Inoltre non mangerete alcun sangue, né di uccelli né di quadrupedi, in nessuna delle vostre abitazioni. ²⁷ Chiunque mangia alcun genere di sangue, sarà sterminato dal suo popolo".

- Il pericolo del sangue – **Deuteronomio 12:23-25** Ma guardati dal mangiare il sangue perché il sangue è la vita; e tu non mangerai la vita con la carne. ²⁴ Non lo mangerai; lo verserai per terra come l'acqua. ²⁵ Non lo mangerai affinché possa prosperare tu e i tuoi figli dopo di te, per aver fatto ciò che è giusto agli occhi dell'Eterno.

10) Come cambiò la durata della vita con la nuova dieta?

- **Genesi 11:10-32** Questa è la discendenza di Sem. Sem, all'età di 100 anni generò Arpakshad, due anni dopo il diluvio...

Selah visse 433 anni; Serug 230; Nahor 148; Terah 205...

11) Quanto tempo vissero Abramo e Mosè?

- **Genesi 25:7-8** Or questi sono gli anni della vita di Abramo che egli visse: 175 anni.

⁸Poi Abramo spirò e morì in prospera vecchiaia, attempato e sazio di giorni, e fu riunito al suo popolo.

- **Deuteronomio 34:7** Or Mosè aveva 120 quando morì; la sua vista non si era indebolita e il suo vigore non era venuto meno.

12) Dio vuole migliorare la dieta del suo popolo

- **Esodo 16:35** I figli d'Israele mangiarono la manna per 40 anni, finché arrivarono in terra abitata. Mangiarono la manna finché giunsero ai confini del paese di Canaan.

- **Esodo 16:31** La casa d'Israele chiamò quel pane manna; esso era simile al seme del coriandolo; era bianco, e aveva il gusto di schiacciata fatta col miele.

13) In che modo il popolo rispose a questo cambiamento nella dieta e quali furono le conseguenze?

- **Numeri 11:4** E la marmaglia eterogenea che era tra il popolo, fu presa da grande bramosia; e anche i figli d'Israele ripresero a piagnucolare e a dire: Chi ci darà carne da mangiare?

- **Numeri 11:18-20** Quindi dirai al popolo: Santificatevi per domani, e mangerete carne, poiché avete pianto agli orecchi dell' Eterno, dicendo: "Chi ci darà carne da mangiare? Stavamo così bene in Egitto!". Perciò l' Eterno vi darà carne e voi ne mangerete. ¹⁹ E ne mangerete, non per un giorno, non per due giorni, non per cinque giorni, non per dieci giorni, non per venti giorni, ²⁰ ma per un mese intero, finché vi esca dalle narici e vi faccia nausea, poiché avete rigettato l' Eterno che è in mezzo a voi e avete pianto davanti a lui, dicendo: "Perché mai siamo usciti dall' Egitto?".

- **Numeri 11:31-34** Allora si levò un vento per ordine dell' Eterno e portò delle quaglie dalla parte del mare, e le lasciò cadere presso l' accampamento per una giornata di cammino da una parte e una giornata di cammino dall' altra tutt' intorno all' accampamento, ad un' altezza di circa due cubiti sulla superficie del suolo. ³² Il popolo rimase in piedi tutto quel giorno, tutta la notte e tutto il giorno seguente e raccolse le quaglie e le distesero tutt' intorno all' accampamento. ³³ Avevano ancora la carne fra i loro denti e non l' avevano ancora masticata, quando l' ira dell' Eterno si accese contro il popolo e l' Eterno percosse il popolo con una gravissima piaga. ³⁴ Così quel luogo fu chiamato Kibro-th-Hattaavah (i sepolcri della concupiscenza) perché là seppellirono la gente che si era lasciata prendere dalla concupiscenza.

14) La durata della vita media si abbassa di nuovo

- **Salmi 90:10** I giorni dei nostri anni arrivano a 70 anni e per i più forti a 80.

15) Poteva essere evitato tutto questo?

- **Esodo 15:26** Se tu ascolti attentamente la voce dell'Eterno, il tuo Dio, e fai ciò che è giusto ai suoi occhi e porgi orecchio ai suoi comandamenti e osservi tutte le sue leggi io non ti manderò addosso alcuna delle malattie che ho mandato addosso agli Egiziani perché io sono l'Eterno che ti guarisco.

- **Esodo 23:25-26** Servite all' Eterno, il vostro Dio, ed egli benedirà il tuo pane e la tua acqua; ed io allontanerò la malattia di mezzo a te. ²⁶ Nel tuo paese non ci sarà alcuna donna che abortisca, né alcuna donna sterile. Io farò completo il numero dei tuoi giorni.

16) Che tipo di dieta ci sarà in Paradiso?

- **Isaia 11:6-9** Il lupo abiterà insieme all'agnello e la pantera giacerà insieme con il capretto; il vitello e il leone pascoleranno insieme, un bambino li guiderà. ⁷ La vacca e l'orso pascoleranno, i loro piccoli giaceranno insieme, il leone come il bue si nutrirà di paglia. ⁸ Il lattante si diventerà sulla buca dell' aspide, e il bambino porrà la mano nel covo della vipera. ⁹ Non si commetterà il male né guasto alcuno su tutto il mio santo monte, poiché il paese è pieno della conoscenza del Signore, come le acque ricoprono il mare.

- **Isaia 65:21** Costruiranno case e vi abiteranno; planteranno vigne e ne mangeranno il frutto.

- **Isaia 65:25** Il lupo e l' agnello pascoleranno insieme, il leone mangerà la paglia come un bue e il serpente si nutrirà di terra. Non si faranno male né si danneggeranno su tutto il mio santo monte, dice il Signore.

- **Isaia 62:8-9** Il Signore giurò per la sua destra e per il suo braccio potente: «Mai darò più il tuo grano in pasto ai tuoi nemici; gli stranieri non berranno più il tuo vino, per il quale tu hai faticato; ⁹ poiché quelli che avranno raccolto il grano lo mangeranno e loderanno il Signore, e quelli che avranno vendemmiato berranno il vino nei cortili del mio santuario».

- **Apocalisse 22:2** In mezzo alla piazza della città e sulle due rive del fiume stava l'albero della vita. Esso dà dodici raccolti all' anno, porta il suo frutto ogni mese e le foglie dell'albero sono per la guarigione delle nazioni.

- **Apocalisse 21:4** Egli asciugherà ogni lacrima dai loro occhi; non vi sarà più morte né lutto e grida e dolore. Sì, le cose di prima sono passate.

17) *Quanto tempo vivremo in Paradiso?*

- **Apocalisse 22: 5** Il Signore Dio li illuminerà e regneranno nei secoli dei secoli

18) *Quale è nella Bibbia la dieta per la vita eterna?*

- **Giovanni 6:35** Gesù disse loro: «Io sono il pane di vita. Chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete».
- **Giovanni 6:48-50** Io sono il pane della vita. ⁴⁹ I vostri padri hanno mangiato nel deserto la manna e sono morti. ⁵⁰ Questo è il pane che discende dal cielo, perché lo si mangi e non si muoia.

Benché la vita eterna non sia direttamente legata alla scelta di un cibo, in quanto è evidente che l'unica possibilità di salvezza è racchiusa nel nome di Gesù di Nazareth, tuttavia il Signore ci ha dato delle indicazioni per migliorare la nostra salute. Nel piano originale, l'uomo non è stato creato carnivoro. Adamo ed Eva vissero nell'Eden in compagnia degli altri esseri viventi, non esisteva la morte né tantomeno il sacrificio perché il peccato non aveva ancora distrutto l'armonia del giardino divino. Come è scritto nel libro di Isaia, il lupo pascolava accanto all'agnello e il leone si nutriva di paglia. All'uomo era stato dato ogni tipo di seme e frutto, questo cibo insieme al frutto dell'albero della vita avrebbe provveduto alla salute e all'immortalità dei nostri progenitori e dei loro discendenti. Una dieta a base di carne non era prevista nel luogo perfetto creato da Dio, perché né dolore, né morte erano conosciuti.

Il piano finale di Dio prevede un ripristino del Paradiso originale (Ap 21: 1-8). Gesù, "il secondo Adamo", non permetterà che la morte trionfi sul suo regno, la morte sarà vinta. Ciò che era in principio, così sarà alla fine. L'amore sarà di nuovo la parola chiave alla venuta di Cristo. L'uomo e gli animali torneranno alla dieta. Il popolo santo di Dio sarà un popolo di vegetariani. A nessuno sarà fatto del male sul "monte santo di Dio", nemmeno all'essere più piccolo esistente. La gioia, l'amore, la pace, la serenità tra tutti gli esseri viventi caratterizzeranno la vita nella Gerusalemme celeste.

La scienza medica, i nutrizionisti, la stessa Bibbia mostrano i benefici di una dieta vegetariana. Franco Berrino²⁸¹, è uno dei sostenitori della dieta proposta dalla Bibbia, nel primo capitolo della Genesi.²⁸² La scienza è giunta alla conclusione che il nostro stile di vita ed in particolare l'alimentazione influisce sul nostro cervello, il nostro umore e la nostra volontà. Il cibo esercita una forte attrazione sull'uomo. Cedere alle tentazioni della gola non aiuta né la salute né a

²⁸¹ Direttore dell'Unità di Epidemiologia dell'Istituto Tumori di Milano e promotore del "Progetto Diana", progetto di prevenzione contro il carcinoma mammario.

²⁸² E. Battista, *Il menù dell'Eden*, in *Vita & Salute*, Marzo, 2002.

rafforzare la volontà e il carattere. Il cibo nella prospettiva biblica non è solo parte della dietetica, ma rientra anche nel campo dell'etica perché legato alla santificazione dell'uomo (Le 11: 44). La Bibbia lega gli appetiti alla concupiscenza, questo termine non racchiude solo i desideri della gola ma va ben oltre. L'appetito è un banco di prova, per saggiare la forza di volontà. Il capitolo 11 dei *Numeri*, mostra un popolo "drogato". Il desiderio di mangiare carne è così forte che Israele preferirebbe tornare alla schiavitù d'Egitto. La traduzione della versione *Nuova Riveduta* rende l'idea di quale fosse la condizione del popolo guidato da Mosè: "*L'accozzaglia di gente raccogliatrice che era tra il popolo fu presa da concupiscenza; e anche i figli d'Israele ricominciarono a piagnucolare e a dire: «Chi ci darà da mangiare della carne?»*".

È descritto un popolo senza carattere, pronto a tradire Dio per il cibo, guidati dalla concupiscenza e non dalla ragione e dall'amore. Senza screditare gli israeliti dei nostri giorni, il popolo dei tempi di Mosè non fu un grande esempio di fedeltà, cadere nell'idolatria era quasi una consuetudine. Appetito, carne, concupiscenza vanno di pari passo e a causa di queste passioni il popolo morì. Una piaga, "un morbo consumante" (Sl 106: 15), si diffuse tra la gente (Nm 11: 33-34). Dio aveva fornito loro il cibo migliore per poter affrontare 40 anni nel deserto senza perdere le forze e la salute, la manna. Gli israeliti scelsero secondo i propri desideri senza pensare alle conseguenze.

È incredibile come l'uomo sia capace di affrontare immani sofferenze e difficoltà, e poi cedere davanti ad una pietanza (Ge 25: 31-34). Siamo dipendenti dal cibo, ma è questa consapevolezza che ha permesso a Michele Riefoli, autore del libro: *Il rapporto mente-cibo*, un cambiamento di rotta.

Riefoli scrive: "Misi a posto la mia alimentazione, cominciando con smettere di mangiare carne, cibi inscatolati e devitalizzati, zuccheri raffinati e sintetici, alimenti fritti, alcol, caffè, e mi accorsi che stavo meglio, anzi benone e che soprattutto... era facile. Ma 'gli altri' cominciarono a guardarmi come se fossi una bestia rara. Alcuni amici non sopportavano il fatto che non bevessi più il vino, i miei genitori si preoccuparono che potessi diventare anemico e pertanto previdero un futuro catastrofico se non avessi più mangiato 'almeno un pò di carne bianca'. Naturalmente a niente servirono le analisi del sangue che facevo regolarmente ogni sei mesi e che dimostravano il fatto che invece di diventare anemico il mio organismo aveva prodotto un numero di globuli rossi sensibilmente aumentato [...]. A me bastavano i miglioramenti che ottenevo a livello energetico e che misuravo osservandomi nei risultati che producevo in ambito sportivo, durante lo studio, il lavoro e la vita sociale".²⁸³

²⁸³ M. Riefoli, *Il rapporto mente-cibo*, Armando Editore, Roma, 2005, pp. 60-61.

ESERCIZIO FISICO

Il lavoro manuale è il migliore esercizio fisico. Sebbene il lavoro sia diventato faticoso dopo il peccato (Gn 3: 17-19), Dio ci ha dato la possibilità attraverso di esso di preservare i nostri corpi in salute. Scrive Ellen White: “Gli uomini che hanno buone forze fisiche dovrebbero educare se stessi a pensare come pure ad agire e non a dipendere dal cervello degli altri. Considerare il lavoro come una degradazione è un errore popolare di una grande classe. I giovani, perciò, sono molto ansiosi di ricevere l’educazione per poter diventare insegnanti, impiegati, mercanti, avvocati e occupare quasi tutte le posizioni che non richiedono uno sforzo fisico. Le ragazze considerano il lavoro di casa come degradante. L’esercizio fisico richiesto per adempiere il lavoro domestico, anche se non è troppo duro, è inteso a promuovere la salute, ma esse preferiscono diventare insegnanti e impiegate, oppure imparano qualche attività che le confina al chiuso, in un lavoro sedentario. Il colorito roseo della salute svanisce dalle loro guance e la malattia si attacca ad esse perché sono private dell’esercizio fisico e le loro abitudini sono in genere pervertite.”²⁸⁴

Per quanto riguarda la salute dei bambini, Ellen White porta l’esempio di Gesù e scrive: “La costituzione fisica di Gesù, come pure il Suo sviluppo spirituale, viene evidenziata davanti a noi con queste parole, ‘il bambino cresceva’ e ‘cresceva in statura’. Nell’infanzia e nella giovinezza si dovrebbe dare attenzione allo sviluppo fisico. I genitori dovrebbero educare i loro figli alle buone abitudini nel mangiare e nel bere, nel vestirsi e nell’esercizio [...]. Tutto questo insieme ad una giusta educazione religiosa, permette a bambini e giovani di crescere forti nello spirito, come Cristo.”²⁸⁵

Il cervello ha bisogno di attività fisica, specialmente se affaticato dal troppo studio. “Esercitare il cervello nello studio, senza fare mai esercizio fisico, confluisce sangue al cervello, e ne risulta uno squilibrio della circolazione sanguigna. Troppo sangue al cervello e poco alle estremità”.²⁸⁶ Con conseguenti emicranie e stati di malessere. In conclusione, l’esercizio fisico è un modo salutare per mantenersi in forma. Non serve la scienza per dimostrare che l’esercizio all’aria aperta tonifica il nostro corpo, migliora le nostre prestazioni, scarica la tensione e libera la mente. E quando il nostro corpo è rigenerato e tutto l’organismo sta bene, siamo anche meglio predisposti spiritualmente.

²⁸⁴ E.G. White, *Testimonies*, vol. 3, p. 158.

²⁸⁵ E.G. White, *Child Guidance*, p. 187.

²⁸⁶ E.G. White, *My Life Today*, (1952), p. 198.

L'ARIA E IL SOLE

“L'aria fresca purifica il sangue, rinvigorisce il corpo e lo rende forte e sano. Il rinvigorimento prodotto sarà riflesso sulla mente, impartendo ad essa tono e chiarezza, come pure un grado di compostezza e serenità. Esso da uno stimolo sano per l'appetito, perfeziona la digestione del cibo e porta un sonno sano e dolce. Vivere in stanze chiuse, mal ventilate, indebolisce il sistema, rende la mente triste, la pelle giallastra e indebolisce la circolazione; la digestione rallenta e il sistema viene reso insolitamente sensibile al freddo. Ci si dovrebbe abituare all'aria aperta e fresca in modo da non essere influenzati dai deboli cambiamenti di temperatura. Certamente si dovrebbe essere attenti a non sedersi nella corrente d'aria o in una stanza fredda quando si è stanchi o quando si è sudati”.²⁸⁷ “Nel fresco della sera può essere necessario proteggersi dal gelo con più vestiti; ma ci dovrebbe essere una libera circolazione dell'aria pura nella stanza durante le ore di sonno. La libera aria del cielo, di giorno o di notte, è una delle più ricche benedizioni di cui possiamo godere”.²⁸⁸

“La mancanza di aria fresca sarà sempre un sicuro sentiero verso la morte prematura. L'aria per i polmoni è quello che la preghiera è per lo spirito. Una mancanza di aria e di stanze ben ossigenate indebolirà, alla lunga, il sistema immunitario. Molti germi pericolosi sono portati avanti e indietro da un'aria infetta e inquinata. Ecco perché invece di arredamenti lussuosi nella casa, dovremmo avere tanti alberi ragionevolmente vicini e invece di fiori dipinti sulle pareti, meglio un vero giardino. Invece di avere luci nelle case a mezzanotte, sarebbe meglio per noi avere la luce della luna e i raggi brillanti del sole durante la giornata. La vita artificiale non sostituirà mai l'autentico e originale disegno del Creatore, proprio come la verità non può essere sostituita da qualche abile spiegazione in difesa del peccato. Se vorreste avere la vostra casa piacevole ed invitante, rendetela luminosa con l'aria e i raggi del sole. Togliete le vostre tende pesanti, aprite le finestre, tirate indietro le tendine e godete della ricca luce del sole”.²⁸⁹

L'ACQUA

“Alzandosi di mattina, la maggior parte delle persone trarrebbe beneficio nel fare il bagno. Questo rimuoverà tutte le impurità dalla pelle e la manterrà umida ed elastica, aiutando così la circolazione. Le persone in salute non dovrebbero per nessun motivo trascurare di fare spesso il bagno. Sia che si è malati o no, la respirazione è resa più libera e piena dal bagno. La mente e il

²⁸⁷ E.G. White, *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 104, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

²⁸⁸ *Ibidem*, pp. 106-107.

²⁸⁹ *Ibidem*.

corpo sono similmente invigoriti. I muscoli diventano più flessibili, ogni facoltà dell'intelletto è resa più vivace. Il bagno è un calmante per i nervi. Fortifica contro il freddo, migliorando la circolazione; il sangue viene portato alla superficie e si ottiene un flusso più facile e più regolare del fluido vitale".²⁹⁰

Nell'Antico Testamento ci sono delle regole specifiche per l'igiene personale, ricordandole, Ellen White scrive: "Ai figli d'Israele non era permesso in nessun caso che qualche impurità rimanesse sulle loro vesti o su loro stessi. Coloro che avevano qualche sporcizia personale dovevano essere esclusi dal campo fino alla sera e poi veniva loro richiesto di purificare se stessi e il proprio vestiario prima di poter ritornare. Ad essi veniva anche ordinato di portare tutti i loro rifiuti ad una grande distanza dal loro accampamento. Questa era una misura sanitaria, come pure un regolamento religioso. Oggi il Signore non richiede niente di meno al Suo popolo di quello che chiedeva anticamente. Una trascuratezza della pulizia causerà la malattia. La malattia non viene senza una causa. Quando al signor Palmerston, premier di Inghilterra, fu chiesto dal clero scozzese di stabilire un giorno di digiuno e di preghiera per evitare il colera, egli replicò: 'Pulite e disinfettate le vostre strade e case, promuovete la pulizia e la salute tra i poveri, fate sì che essi siano abbondantemente forniti di buon cibo e di indumenti, prendete correttamente le misure sanitarie e non servirà che digiunate e pregate. Il Signore non ascolterà le vostre preghiere mentre, le Sue prevenzioni, rimangono inascoltate.'"²⁹¹

RIPOSO

Fin dalla creazione del mondo Dio si è preso cura della sua creatura. L'uomo fu creato il sesto giorno (Gn 1: 27, 31) e il settimo giorno Dio stabilì il riposo. Né Dio né l'uomo avevano necessità di riposarsi (l'uomo era stato creato solo da un giorno), ma Dio santificò il sabato come giorno di riposo per ogni essere vivente (Gn 1: 3). Dietro il sabato c'è qualcosa di più che il semplice riposo, è la prima cosa che Dio santifica, cioè mette da parte come tempo speciale. Il sabato è un giorno di commemorazione che ricorda che noi apparteniamo al Signore, siamo sua creazione e discendenza. Il sabato stabilito alla creazione divenne legge scritta con Mosè (Es 20; 31: 12-17), Dio sigillò con le sue proprie mani la Legge sulla pietra (Es 31: 18), come segno eterno ed immutabile.

Il sabato è un giorno speciale ritagliato apposta per l'uomo (Mr 2: 27, 28), un giorno di "solenne riposo", per recuperare le forze fisiche e spirituali. Dio vuole che l'uomo impari ad affidarsi completamente a Lui, per questo ci ha donato il sabato. In questo giorno corpo e spirito

²⁹⁰ *Ibidem.*

²⁹¹ *Ibidem*, pp. 105-106.

devono essere rinfrancati dalla presenza di Dio. Se durante la settimana siamo troppo indaffarati con il lavoro, il sabato è il momento di fermarsi, un intero giorno per riflettere e cercare Dio più che mai. In Dio troveremo il vero riposo del corpo e dell'anima. Dice Gesù: "Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo" (Mt 11: 28).

Oltre al riposo speciale del sabato, il nostro Padre celeste vuole che i suoi figli godano di ottima salute e conservino le forze per essere dei buoni testimoni della sua Parola. "Gesù fu un lavoratore attivo e instancabile."²⁹² "Terminato il suo lavoro, andava nei campi per meditare nella pace delle vallate e per mettersi in contatto con Dio sulla montagna o tra gli alberi della foresta. [...] Spesso Gesù concedeva ai discepoli, impegnati con lui nella diffusione del messaggio della salvezza, un certo periodo di tempo per potersi riposare e andare a trovare le famiglie."²⁹³ Tornando dal primo viaggio missionario Gesù chiese ai suoi discepoli: "Venitevene ora in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un poco" (Mr 6: 31). "Quando i discepoli raccontarono a Gesù tutte le loro esperienze (Mr 6: 30), Lui comprese le loro necessità. Il lavoro li aveva molto esaltati e incoraggiati, ma anche sfiancati [...]. Un luogo solitario non significa un deserto senza vita, ma un luogo dove ritirarsi in tranquillità, piacevole allo sguardo e rigenerante per il corpo. Essi cercarono un luogo vicino, sul mare di Galilea [...]. La vita cristiana non è fatta solo di attività incessante o continua meditazione [...]. Egli sapeva che un periodo di riposo e ricreazione, li avrebbe rinvigoriti, e cercò di allontanarli dal caos delle città verso luoghi tranquilli dove potevano trascorrere del tempo prezioso con lui e tra loro. I discepoli di Gesù avevano bisogno di essere educati nella maniera come lavorare e riposarsi. Oggi è necessario che quelli che scelgono di lavorare per il Signore dovrebbero ascoltare il comando di Cristo, di appartarsi e riposare".²⁹⁴

"Benché il tempo è poco, e c'è un grande lavoro che deve essere fatto, il Signore non vuole che la nostra attività sia prolungata senza un periodo di riposo, per lo studio della Bibbia e la comunione con Dio. Tutto questo è necessario per fortificare l'anima, per metterci nella condizione di ricevere saggezza da Dio e impiegare al meglio i nostri talenti al servizio del Maestro".²⁹⁵ "Quando Gesù disse che la mèsse era grande e i lavoratori pochi (Mt 9: 37), non intendeva dire ai discepoli di cessare il duro lavoro. Voleva far capire ai discepoli che la loro forza era stata severamente provata, e che non sarebbero stati pronti per il lavoro futuro senza il riposo. Nel nome di Gesù, risparmia le tue forze, in modo che dopo esserti ristorato con il riposo, farai un lavoro maggiore e migliore".²⁹⁶

²⁹² E.G. White, *Sulle orme del Gran Medico*, p. 23.

²⁹³ *Ibidem*, p. 24.

²⁹⁴ E.G. White, *My Life Today*, (1952), p. 133, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

²⁹⁵ *Ibidem*.

²⁹⁶ *Ibidem*.

FEDE

Harold Koenig, medico professionista e direttore del *Center for the study of religion/spirituality and health* della *Duke University*, ha compiuto 60 ricerche a partire dalla metà degli anni '80 fino al Gennaio del 1998, interessandosi dell'influenza della religione sulla salute fisica. In queste ricerche, riassunte nel suo libro *Il potere di guarigione della fede*, ha cercato di verificare se la fede e le pratiche religiose, come: la preghiera, la lettura di testi sacri e la frequentazione di una chiesa, avrebbero potuto aiutare un paziente a controllare vari tipi di stress e la paura della morte. Ricordando la sua esperienza Koenig scrive: "Ripensando agli ultimi quindici anni, ricordo vivamente i giri mattutini in corsia e quando per la prima volta notai che molti pazienti pregavano o leggevano le Scritture. Fu allora che iniziai a chiedermi che influenza potesse avere la fede sulla loro capacità di affrontare i problemi di salute. Ora sbalordisco di fronte a ciò che la scienza ha scoperto riguardo agli effetti che la fede e la pratica religiosa hanno sulla salute fisica e mentale e sulla qualità della vita degli individui, delle famiglie e delle comunità. Una fede profonda vissuta insieme a una comunità di credenti influisce sulla vita e sulla salute".²⁹⁷

Koenig giunse alle seguenti conclusioni:²⁹⁸

- Perché si possa trarre il massimo beneficio terapeutico, credo sia necessario avere una profonda fede personale in Dio e un coinvolgimento attivo in una comunità religiosa. Né una forte fede portata avanti nell'isolamento, né una partecipazione attiva all'interno della chiesa o della sinagoga senza una profonda fede personale consentiranno di ottenere i benefici combinati di fede e coinvolgimento religioso.
- Se l'unico motivo di fede, o della frequentazione alle funzioni, è quello di ottenere benefici terapeutici, è probabile che la salute non migliorerà. Perché si tratterebbe di un uso 'improprio' della religione. Una tale manipolazione della fede è stata, in verità, correlata a un peggioramento della salute e a una maggior infelicità. Se fate entrare la religione nella vostra vita con un sincero sentimento di fede, potreste ottenere un miglioramento nella salute mentale e fisica.
- Malattie, problemi di salute e disturbi mentali non comportano necessariamente una fede debole. Ho conosciuto molte persone con problemi medici o psichiatrici molto gravi, di cui ho enormemente ammirato la fede e la resistenza spirituale [...]. La loro fede e

²⁹⁷ H. Koenig, *Il potere di guarigione della fede*, edizioni Armenia, Milano, 1999, pp. 343.

²⁹⁸ *Ibidem*, pp. 344-345.

fiducia in Dio le tiene letteralmente in vita. Dire a coloro che portano un fardello tanto pesante che la malattia è causata dalla loro scarsa fede può essere molto dannoso e può portarli a dubitare e a ridurre la loro capacità di utilizzare la fede come risorsa. Incoraggiamento e aiuto sono ciò di cui hanno bisogno, non di critiche e di un comportamento bigotto.

- Molti studi [...] riportati in questo libro riguardano persone anziane. Alcuni di voi possono chiedersi che attinenza abbia tutto ciò con i giovani [...]. La ricerca che abbiamo condotto alla Duke, così come gli studi di riferimento di Strawbridge e Kark, suggeriscono che i benefici della fede e del coinvolgimento religioso sulla salute non vengono sperimentati solo dai più anziani, ma anche dai giovani. Infatti, se si considera che i giovani hanno molto più da vivere, è probabile che i benefici terapeutici di una fede forte si accumulino negli anni, il che può portare loro conseguenze anche maggiori. Ciò vale soprattutto per gli adolescenti quando la delinquenza, il suicidio, la droga e le pericolose pratiche sessuali minacciano di distruggere la vita che anno appena iniziato.
- Un sistema di fede avrà probabilmente effetti positivi sulla salute se dipinge Dio come onnipotente, personale, comprensivo, amorevole, giusto, clemente, infinitamente misericordioso e comprensivo. Questa visione incoraggia l'amore e l'aiuto e affonda le sue radici in una tradizione religiosa ufficiale, i cui capi sono ritenuti responsabili degli altri. D'altra parte, i benefici sulla salute sono meno probabili in una fede che considera Dio come punitore, collerico, vendicativo e lontano; che incoraggia a una devozione vuota e che non pone interrogativi; che prevede l'obbedienza a un solo capo con poteri assoluti e senza responsabilità, e che allontana i membri dalle proprie famiglie e dalle grandi comunità.

La fede è la salute dell'anima. Quando abbiamo questa certezza nella vita, la nostra mente e il nostro cervello acquistano una pace "sovranaturale". Per questo le malattie in particolare quelle legate alla depressione sono meno comuni tra i credenti che non tra quelli che non credono. La vera fede è un rapporto vero con il proprio Dio, e questo rapporto si concretizza nella preghiera. La preghiera è il mezzo con il quale entriamo in contatto con il Signore. "Dall'alto del Suo trono egli si china per udire il misero oppresso e risponde a ogni preghiera. Incoraggia e solleva gli angosciati e

gli oppressi. Condivide tutte le nostre afflizioni. In ogni tentazione e prova, l'angelo della sua presenza è vicino per liberarci.”²⁹⁹

Gesù trascorreva molto tempo in preghiera, sopportò molte prove nella sua vita ed anche la delusione dell'abbandono dei suoi discepoli nel momento peggiore. La preghiera fu la fonte del suo successo; essa è una delle condizioni per mantenere un buon stato mentale. Fu la fonte della forza, della speranza e della felicità nella vita di Gesù. Uno dei più importanti canali di salute è comunicare con Dio Padre ed elevare continuamente la mente verso il cielo. La preghiera cambia lo spirito e la biologia dell'uomo. La preghiera è una buona cura contro lo stress, l'insicurezza, la paura, l'ansietà, la depressione e molti altri problemi spirituali.

“Quando Gesù era su questa Terra, insegnò ai Suoi discepoli a pregare invitandoli a presentare al Signore le loro necessità quotidiane, e ad affidare a Lui tutte le loro preoccupazioni. Promise anche che le loro richieste, come del resto anche le nostre, sarebbero state ascoltate”.³⁰⁰
“Ma io ho scelto voi [...] affinché tutto quel che chiederete al Padre nel mio nome, Egli ve lo dia” (Gv 15:16). Pregare nel nome di Gesù non significa semplicemente menzionare quel nome all'inizio e alla fine di una preghiera, ma vuol dire pregare con lo stesso atteggiamento mentale e lo stesso spirito di Cristo, significa credere nelle Sue promesse, fare assegnamento sulla Sua grazia e agire come Lui.

²⁹⁹ E.G. White, *La speranza dell'uomo*, p. 264.

³⁰⁰ E.G. White, *La via migliore*, Ed. ADV, Impruneta, Falciani, Firenze, 2006, p. 81.

CAPITOLO 8. LA CHIESA AVVENTISTA E IL MESSAGGIO DELLA SALUTE

8.1.1. I PASSI VERSO LA RIFORMA SANITARIA

- 1821 – Joseph Bates³⁰¹ abbandonò l'uso di liquori distillati
- 1824 – Joseph Bates smise di bere birra e sidro
- 1827 – Joseph Bates appoggiò la fondazione *Fairhaven Temperance Society*
- 1832 – Joseph Bates smise di usare tè e caffè
- 1843 – Joseph Bates divenne vegetariano
- 1844 – Prima riforma sanitaria degli avventisti
- 1848 – Visione di Ellen White sui danni provocati dall'uso del tabacco, caffè e tè

RIFORMA SANITARIA NELLA CHIESA AVVENTISTA DEL SETTIMO GIORNO

- 1853 – Articolo in *Review & Herald* contro l'uso del tabacco
- 1854 – Luce data ad Ellen White sull'importanza dell'igiene e di una dieta senza cibi raffinati o ricchi in calorie
- 1855 – Incontro generale nel Vermont per bandire l'uso del tabacco tra i membri di chiesa
- 1863 – 6 Giugno, Otsego, Michigan. Ellen White ebbe la prima grande visione sulla riforma sanitaria
- 1864 – Opuscolo dal titolo *An Appeal to Mothers*, sulla salute fisica, mentale e morale dei bambini. Nel libro *Spiritual Gifts*, volume IV, un intero capitolo dal titolo: *Health*, è dedicato al soggetto della salute
- 1865 – Ellen White raccolse gli articoli precedentemente scritti per *Review & Herald* in un libro intitolato *Health, or How to Live (Disease and Its Causes)*
- 1866 – 5 Settembre. Primo istituto della salute a Battle Creek, Michigan
- 1878 – *Rural Health Retreat*, secondo sanatorio vicino St. Helena, California

³⁰¹ Joseph Bates (Rochester, Massachusetts, 8 Luglio 1792- Battle Creek, Michigan, 19 Marzo 1872), capitano di marina e ministro della riforma sanitaria. Vegetariano e sostenitore dell'abolizionismo, contrario all'uso dell'alcol, del tabacco e della caffeina. La sua conversione avvenne attraverso la lettura della Bibbia, dono di sua moglie. Nel 1839 accettò il messaggio di William Miller del ritorno di Cristo, ma fu vittima della Grande Delusione del 22 Ottobre del 1844. Nel 1845, leggendo un opuscolo di T. M. Preble, accettò il Sabato (7° giorno) come giorno di riposo stabilito da Dio. Fu presto conosciuto come "l'apostolo del Sabato", e collegò il Sabato alla teologia del Santuario Celeste. Sostenitore dei coniugi White, li convinse della validità del 7° giorno. Morì nel 1872 e fu sepolto nel cimitero di Monterey in Michigan.

Da: www.wikipedia.org, in data 15/02/07.

- 1889 – Fu costruito un terzo sanatorio in Mount Vernon, Ohio. Successivamente trasformato in scuola
- 1895 – Nacque l'*American Medical Missionary College* in Illinois per istruire i medici. Nel 1910 fu assorbito dall'università dell'Illinois
- 1897 – Il Dr. David Paulsen compilò gli scritti sulla salute di Ellen White in una raccolta dal titolo *Healthful Living*
- 1905 – Venne pubblicato *Ministry of Healing*, unico libro sulla salute di Ellen White. *Sulle orme del Gran Medico* nella versione italiana.
- 1905 – Fu inaugurato il *College of Medical Evangelists* in Loma Linda, California, per l'istruzione dei medici, infermieri e medici evangelisti
- 1923 – Venne compilato il libro *Counsels on Health*
- 1932 – Fu compilato *Medical Ministry* dagli scritti degli specialisti delle istituzioni mediche avventiste
- 1938 – Fu compilato dal corso di nutrizione di Loma Linda, *Counsels on Diet and Foods*
- 1949 – Venne scritto il libro, *Temperance*
- 1952 – Fu scritto il manuale sulla salute *Welfare Ministry*

8.1.2. LA PRIMA GRANDE VISIONE SULLA RIFORMA SANITARIA

“Fu nella casa del fratello A. Hilliard, a Otsego in Michigan, il 6 Giugno del 1863, quando il grande soggetto della Riforma sanitaria mi fu rivelato in visione”.³⁰² Il figlio, Arthur White, scriverà che in questa visione non solo furono rivelati a sua madre i principi base della riforma, ma che Dio aveva dato a lei ed a James White un mandato, avrebbero dovuto insegnare i principi della salute.³⁰³

A proposito della visione, Ellen White dice di sé e suo marito: “Ho visto che noi da questo momento dobbiamo avere una cura speciale per la salute che Dio ci ha dato, poiché il nostro lavoro non è ancora finito [...]. Ho visto che è un dovere di tutti avere cura della propria salute [...]. Migliore è la nostra salute, migliore sarà il nostro lavoro (per il Signore). Io vidi che era un sacro dovere curare la nostra salute, e spingere gli altri ai propri doveri senza caricarci dei loro pesi. Inoltre noi abbiamo il dovere di parlare contro ogni tipo di intemperanza – intemperanza nel lavoro, nel mangiare, nel bere, nell'uso dei medicinali – e indirizzare alla grande medicina di Dio, acqua,

³⁰² E.G. White, *Counsels on Diet & Foods*, p. 481.

³⁰³ A.L. White (a cura di), (1986), *Biographical books*, vol. 2, The Progressive Years 1862-1876, pp. 73-74, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

acqua pura, per le malattie, la salute, la pulizia [...]. Io vidi che non avremmo dovuto tacere sul soggetto della salute ma avremmo dovuto sollecitare le menti a questo soggetto”.³⁰⁴ Ricordando la visione Ellen White scriverà in seguito: “Mi meravigliai delle cose mostratemi in visione. Molte cose erano contrarie alle mie idee (si riferisce in particolare al divieto di mangiare carne) [...]. Io parlavo di queste cose con tutti. La sostanza della visione è contenuta nel (*Spiritual Gifts*) Volume 4 e in (6 articoli) *Disease and Its Causes*”.³⁰⁵

In quegli anni c’era molta ignoranza nel campo della medicina, e anche la conoscenza dei due coniugi era limitata. Per questo motivo Ellen White affermò di essere rimasta sbalordita dalle rivelazioni di Dio. Questa visione portò delle trasformazioni nella casa della famiglia White e nelle case di alcuni vicini (le famiglie: Amadon ed Andrews).³⁰⁶ In *Spiritual Gift* volume 4, nei due capitoli riguardanti la visione (capitoli 39 e 40, dai titoli: *Health* ed *Experience*), viene ripercorsa la storia biblica del popolo di Dio partendo da Adamo ed Eva, e sottolineando come l’indulgenza negli appetiti, l’intemperanza e i desideri della carne abbiano corrotto il genere umano, e come Dio abbia stabilito delle leggi per tutelare e proteggere la sua creatura da questa degenerazione.

Nell’Agosto del 1864, lei scrive: “Per anni ho pensato che la mia forza fosse dipendente dalla carne. Fino a pochi mesi facevo tre pasti al giorno. Da un pasto all’altro soffrivo di crampi allo stomaco e mal di testa [...]. Mangiando carne mi passava quel senso di debolezza. Perciò ero convinta che la carne fosse per me indispensabile. Ma quando nel Giugno del 1863, il Signore mi presentò il soggetto del mangiare carne in relazione alla salute, io ho abbandonato il suo uso [...]. Noi mangiamo liberamente frutta e vegetali. Da otto mesi faccio due pasti al giorno [...]. Per otto mesi ho scritto senza tregua. Il mio cervello è stato costantemente messo alla prova e ho fatto poco esercizio. Tuttavia non ho mai avuto una salute migliore.”³⁰⁷

Ellen White aveva una salute precaria, lei stessa confessò che soffriva di edema ed attacchi di cuore, da quando aveva 9 anni. Aveva avuto diverse paralisi³⁰⁸ rischiando la morte. In risposta alle sue preghiere Dio le mostrò la via della guarigione e cambiando il suo stile di vita allontanò la malattia.³⁰⁹ “Non soffro più né di edema né di attacchi di cuore”, scrive, “in otto mesi ho perso 25 pounds (11 Kg). Mi sento meglio. Ho più forza di prima.”³¹⁰

Ellen White che affermò di essere stata una “grande mangiatrice di carne”, prese la decisione di non fare più uso di carne. Inoltre iniziò a mangiare anche cose che gradiva poco,

³⁰⁴ E.G. White, *Selected Messages*, vol. 3, pp. 279-280.

³⁰⁵ *Ibidem*, p. 281.

³⁰⁶ E.G. White, *Biographical books*, vol. 2, p. 73.

³⁰⁷ E.G. White, *Spiritual Gifts*, vol. 4, 1864, pp. 153-154, in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

³⁰⁸ E.G. White, *Counsels on Diet & Food*, p. 483.

³⁰⁹ E.G. White, *Spiritual Gifts*, vol. 4, 154.

³¹⁰ *Ibidem*.

abituando lentamente il suo gusto ai cibi semplici.³¹¹ Scrive ancora: “Da quando ho ricevuto questa luce non ho fatto un passo indietro. Io ho abbandonato immediatamente queste cose: carne, burro e l’abitudine dei tre pasti”.³¹² “Non fu per me un grande sacrificio privarmi dell’uso di queste cose che lasciavano l’alito ed un gusto cattivo nella bocca. Ero mossa dai principi e non dagli istinti. Ho agito così perché sapevo che il cielo avrebbe approvato quello che stavo facendo per migliorare le mie condizioni di salute, potendo glorificare Dio nel corpo e nello spirito, che gli appartengono”.³¹³

I RIMEDI NATURALI: L’IDROTERAPIA

Nel Dicembre del 1863, sei mesi dopo la visione sulla riforma della salute, Henry, il figlio maggiore di Ellen White, si ammalò di polmonite, e otto giorni dopo morì a Topsham nel Maine. Nonostante i dottori avessero somministrato delle medicine ad Henry, non ci fu nulla da fare. Sia Ellen che James White non ebbero l’opportunità di sperimentare i rimedi naturali contro la malattia del figlio, quando invece dieci mesi prima riuscirono, attraverso l’uso dell’idroterapia e altri semplici rimedi, a sconfiggere la difterite.³¹⁴

Nel Febbraio del 1864 anche il figlio Willie si ammalò di polmonite. A questo punto i due coniugi si trovarono di fronte ad un grosso dilemma, che poteva costare la vita di Willie.³¹⁵ Ellen White scrive: “Noi prendemmo la decisione di non chiamare dottori, ma decidemmo di utilizzare l’idroterapia e pregare il Signore. Chiamammo altri ad unirsi con noi in preghiera. Avevamo la sicurezza della presenza e della benedizione di Dio. Il giorno seguente Willie si era aggravato. Sembrava che quando gli parlavo non mi vedesse né ascoltasse. Il suo cuore aveva un battito irregolare, molto veloce. Noi continuammo a pregare, e mettere acqua sulla sua testa, e una compressa sui suoi polmoni, presto riprese i sensi. Soffriva forti dolori, che alleviammo con compresse di acqua fredda, variando la temperatura dell’acqua secondo la temperatura corporea. Avevamo molta cura nel mantenere le sue mani e piedi caldi”.³¹⁶

Lo sforzo dei coniugi White per salvare il piccolo Willie fu grande. L’uso dell’acqua richiede una presenza costante, sia James che Ellen White furono accanto al figlio giorno e notte. Ellen White dice che il marito passò molto tempo in preghiera. Una notte proprio mentre erano in preghiera lui sentì una voce che disse: “Vai a riposarti, Io mi prenderò cura del bambino”.³¹⁷ Quella notte i due coniugi dormirono ed Ellen White ebbe un sogno: “Io sognai che un dottore esperto era

³¹¹ A.L. White (a cura di), (1986), *Biographical books*, vol. 2, p. 75.

³¹² E.G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 2, (1868-1871), p. 372, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

³¹³ E.G. White, *Counsels on Diet & Foods*, p. 484.

³¹⁴ A.L. White (a cura di), (1986), *Biographical books*, vol. 2, p. 76.

³¹⁵ *Ibidem*.

³¹⁶ E.G. White, *Spiritual Gifts*, vol. 4, pp. 151-152.

³¹⁷ *Ibidem*, p. 152.

in piedi vicino a mio figlio, ascoltava ogni suo respiro, con una mano sul cuore e un'altra sul suo polso. Lui si voltò verso di noi e disse: 'La crisi è passata. Ha attraversato la sua peggiore notte. Guarirà presto, perché non ha subito l'effetto ingiurioso delle medicine. La natura ha fatto il suo nobile lavoro di ripulire il sistema dalle impurità '. Io gli parlai delle mie condizioni, della difficoltà nel respirare e del sollievo ottenuto aprendo la porta. Lui disse: 'Quello che ti ha dato sollievo, darà sollievo anche a tuo figlio. Ha bisogno d'aria. Lo hai tenuto troppo al caldo. L'aria calda proveniente dalla stufa è malsana e velenosa, non è come l'aria naturale. La stufa calda distrugge la vitalità dell'aria (brucia l'ossigeno) e indebolisce i polmoni. I polmoni del bambino sono stati indeboliti dal troppo calore nella stanza. I malati hanno bisogno di aria pura per rafforzare gli organi vitali a resistere alla malattia. In molti casi l'aria e la luce sono esclusi nelle stanze dei malati, quando invece ne hanno più bisogno ' ”.³¹⁸

Dopo il sogno la famiglia White fu più serena. Ellen White scrive: “La mattina vedemmo che nostro figlio aveva passato una notte agitata. Ebbe fino a mezzogiorno la febbre alta. Poi la febbre passò, stava molto meglio a parte la debolezza. In cinque giorni aveva mangiato solo un cracker. Ma guarì rapidamente e la sua salute fu migliore degli anni precedenti”.³¹⁹

Dopo questa esperienza che Ellen White definì “preziosa”, i coniugi decisero di scavare a fondo per imparare a combattere le malattie e approfondire le conoscenze che il Signore gli aveva rivelato. Stabilirono di visitare l'istituto medico del Dr. Jackson a Dansville, in New York. In quel periodo Ellen White stava terminando il terzo volume di *Spiritual Gifts* e James era impegnato con la direzione della casa editrice *Review & Herald*.³²⁰

I CONIUGI WHITE A DANSVILLE

Il 3 Novembre 1863, la casa editrice annunciò che il volume 3 di *Spiritual Gifts* sarebbe stato diviso in due parti. La prima parte avrebbe toccato la storia dell'umanità e avrebbe incluso capitoli riguardanti: le cause delle malattie, la dieta migliore per l'uomo, le leggi della salute e la visione sulla riforma sanitaria ricevuta cinque mesi prima. A causa della grande quantità del materiale sfornato da Ellen White, gran parte della visione sulla salute fu inserita nel volume 4 di *Spiritual Gifts*, volume pubblicato nell'Agosto del 1864. Questi volumi sono di grande importanza perché si inseriscono in un particolare contesto storico. Parlano di principi della salute rivoluzionari

³¹⁸ *Ibidem*, pp. 152-153.

³¹⁹ *Ibidem*, p. 153.

³²⁰ A.L. White (a cura di), (1986), *Biographical books*, vol. 2, p. 78.

per quel tempo e, soprattutto, il loro carattere creazionista contrasta con le tesi evoluzioniste dell'*Origine della Specie* di Darwin (1859).³²¹

Per i troppi impegni, solo nel 1864, i coniugi White poterono visitare l'istituto *Our Home on the Hillside* del Dr. Jackson. James White scrive: “Nel mese di Settembre, 1864, io e Mrs. White passammo tre settimane nell'istituto della salute di Dansville, Livingston County, New York, chiamato *Our Home*. Non era nostra intenzione prendere trattamenti, poiché la nostra salute non era mai stata meglio, ma volevamo vedere e ascoltare il più possibile, per essere in grado di rispondere dettagliatamente alle domande degli amici.”³²² L'istituto era situato in un ottimo luogo e la lista dei *guests* contava circa trecento persone. Lo staff di *Our Home* comprendeva, i dottori: James C. Jackson, dottore-capo; F. Wilson Hurd; Miss Harriet N. Austin; Mrs. Mary H. York e Horatio S. Lay.³²³

Le tre settimane a Dansville servirono ai coniugi White per ampliare le loro conoscenze nel campo della salute, osservando sia gli errori che le vittorie dei medici. Dopo quelle settimane rimasero nello Stato di New York per partecipare ad una conferenza che si tenne ad Adams Center, tra il 2 e il 4 Ottobre del 1864. Alla fine della conferenza sia Ellen che James White tennero dei discorsi sulla santificazione e l'importanza della salute fisica e mentale. Dopo la conferenza i coniugi cominciarono a pensare come poter diffondere il messaggio della salute tra gli *Avventisti del Settimo Giorno*. L'idea era quella di scrivere degli opuscoli, sei in tutto di 64 pagine ognuno, contenenti le loro esperienze nel campo della salute e articoli scritti da alcuni medici. Ogni opuscolo avrebbe in più contenuto un articolo di Ellen White dal titolo *Disease and Its Causes*.³²⁴

8.1.3. IMPRESSIONI DI UN TESTIMONE OCULARE

Lo storico avventista J.N. Loughborough che visse in prima persona la riforma sanitaria, la descrisse come un movimento tempestivo. Il 22 Agosto 1912, fa queste osservazioni: “Mentre, dal 1863 alla primavera del 1865, la terribile guerra negli Stati Uniti interferiva contro i nostri sforzi per far avanzare il messaggio, sembrava che fosse il tempo del Signore per istruire sulla riforma della salute, quella che sarebbe stata – come il braccio e la mano destra per il corpo – l'aiuto per il rapido avanzamento dell'Opera”.³²⁵

³²¹ *Ibidem*, p. 79.

³²² *Ibidem*, p. 83.

³²³ *Ibidem*.

³²⁴ *Ibidem*, pp. 88-89.

³²⁵ A.L. White (a cura di), (1986), *Biographical books*, vol. 2, p. 91.

La trasformazione del modo di vivere di tutta la denominazione iniziò nel 1863, protraendosi fino al 1865. Dio benedì il lavoro di James ed Ellen White come insegnanti dei principi della salute. Non tutti accettarono il messaggio, e a tal proposito nel 1866 J.H. Waggoner, uno dei primi leaders avventisti, sicuro che fosse un dovere religioso prendersi cura del corpo come tempio dello Spirito Santo, scrive: “Noi non professiamo di essere i pionieri dei principi generali della riforma sanitaria. Il movimento si è basato su cose elaborate, in gran parte, da riformatori, medici e scrittori sulla fisiologia e l’igiene [...]. Ma noi affermiamo che il metodo scelto da Dio è stato svelato, in modo chiaro e potente, è sta producendo un effetto che non potremmo avere con nessun altro metodo”.³²⁶

A questo punto del discorso Waggoner, affermerà che questa luce può essere anche rigettata ma ognuno deve sapere che essa è parte del messaggio del terzo angelo.³²⁷

8.1.4. IMPORTANZA DELLA RIFORMA SANITARIA NEI TEMPI DELLA FINE

J. H. Waggoner, enfatizzò il fatto che la riforma sanitaria fa parte della verità biblica, perchè legata al messaggio del terzo angelo. Il messaggio del terzo angelo in Apocalisse 14, rappresenta l’ultimo messaggio prima della seconda venuta di Cristo. È un messaggio di giudizio che avverte i credenti di prepararsi, con corpo e spirito, a questo glorioso evento. Waggoner dice che i principi della riforma sanitaria vengono dall’autorità dello Spirito di Dio, questi principi renderanno forti le persone deboli e allontaneranno le malattie, preparando i nostri corpi per la traslazione nel cielo (I Te 4: 17). La riforma sulla salute è: “Parte essenziale della *verità presente*, può essere ricevuta con la benedizione di Dio, o rigettata a nostro pericolo”.³²⁸

Il 10 Dicembre 1871, Ellen White scrive: “Mi è stato di nuovo mostrato che la riforma sanitaria è una parte del grande lavoro necessario per preparare un popolo al ritorno del Signore. Essa è strettamente connessa con il messaggio del terzo angelo, come la mano lo è con il resto del corpo”.³²⁹ “Dio ha concesso la luce della riforma sanitaria per illuminarci in questi ultimi tempi, poiché camminando nella luce potessimo evitare molti dei pericoli a cui siamo esposti”.³³⁰ “Con la luce sulla riforma sanitaria, Dio vuole diminuire le sofferenze nel nostro mondo e purificare la sua chiesa”.³³¹

³²⁶ *Ibidem*, p. 92.

³²⁷ Review & Herald, 7 Agosto, 1866, in D.E. Robinson, *The Story of Our Health Message*, Southern P.A., Nashville, 1965, p. 80.

³²⁸ *Ibidem*.

³²⁹ E.G. White, *Counsels on Diet & Food*, p. 69.

³³⁰ E.G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 3, (1872-1875), p. 561, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

³³¹ E.G. White, *Counsels on Health*, p. 443.

In *Testimonies for the Church*, volume 6, Ellen White dice: “Il soggetto della riforma sanitaria è stato presentato alle chiese; ma la luce non è stata ricevuta con calore [...]. Se i membri di chiesa rigettano questa luce, il risultato sarà degenerazione fisica e spirituale [...]. La verità, benché sia presentata in modo chiaro, non è accettata. Le nostre abitudini devono essere conformi alla volontà di Dio”.³³² “La mancanza di stabilità riguardo ai principi della riforma sanitaria è un chiaro indice del carattere e della forza spirituale”.³³³ “La vita religiosa richiede che l’azione della mente e del cuore siano in armonia con le forze divine. Nessun uomo può salvarsi con le proprie forze, e Dio non può salvare l’uomo senza la sua cooperazione. Ma quando l’uomo cammina con sincerità, Dio cammina con lui, dandogli il potere di divenire figlio di Dio [...]. La salute fisica non deve essere messa a rischio. Ogni organo e ogni fibra dell’essere umano, deve essere protetta in modo sacro da pratiche nocive.”³³⁴

La riforma della salute “non è un’appendice della verità. Essa è parte della verità”.³³⁵ “Quelli che aspettano la venuta del Salvatore, dovrebbero essere gli ultimi a manifestare una mancanza di interesse in questa grande opera di riforma”.³³⁶ “I principi della riforma sanitaria godono della più alta autorità, e meritano maggiore attenzione di quella che è stato loro data da molti che professano la verità presente”.³³⁷ “Questa parte dell’opera di Dio non ha ricevuto la dovuta attenzione, e a causa di questa negligenza molto è stato perso. Molti pregiudizi che impediscono che la verità del messaggio del terzo angelo entri nel cuore delle persone, potevano essere rimossi se si fosse data maggiore attenzione al messaggio della riforma della salute. Quando le persone si interessano a questo soggetto, la strada è spianata per comprendere le altre verità”.³³⁸ “Satana e i suoi angeli stanno cercando di intralciare questo lavoro di riforma, e faranno il possibile per rendere perplessi e opprimere quelli che si dedicano con cuore ad esso”.³³⁹

“Il piano di Dio è dare a l’uomo qualcosa che non ha e trasformarlo in qualcosa che non è. Il piano dell’uomo è prendere la via più semplice, indulgere negli appetiti e nelle proprie ambizioni. ... Il piano di Dio è donare la forza [...]. Il proposito di Dio è purificare e raffinare l’anima corrotta, per impiantare nel cuore dell’uomo la sua giustizia, pace e salute, e l’uomo diverrà completo in lui. Questo è il regno di Dio in voi. Giorno dopo giorno gli uomini rivelano se il regno di Dio è in loro. Se hanno nei loro cuori i precetti di Cristo, essi acquisteranno forza di carattere, potere e abilità di

³³² E.G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 6, pp. 370-371.

³³³ E.G. White, *Healthful Living*, p. 34.

³³⁴ E.G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 6, pp. 371-372.

³³⁵ E.G. White, *Healthful Living*, p. 37.

³³⁶ *Ibidem*, p. 44.

³³⁷ *Ibidem*, p. 33.

³³⁸ *Ibidem*, p. 37.

³³⁹ *Ibidem*.

stare in piedi come fedeli sentinelle, veri riformatori. Quindi, come Daniele, attireranno altri cuori e la loro influenza si diffonderà in tutto il mondo”.³⁴⁰

Per quanto riguarda l’evangelizzazione, “il vangelo e il lavoro medico missionario devono avanzare insieme. Il vangelo deve essere collegato con i principi della vera riforma della salute.”³⁴¹ Parlando del lavoro dei ministri di culto, Ellen White scrive: “I nostri pastori dovrebbero essere esperti sulla riforma della salute. Hanno bisogno di essere aggiornati sulla fisiologia e l’igiene; dovrebbero capire le leggi che governano la vita fisica e la loro influenza sulla salute della mente e dell’anima ... Se i pastori combineranno la presentazione delle questioni sulla salute con tutti i loro lavori nelle chiese, guadagneranno una ricca esperienza e preziose benedizioni.”³⁴² “La necessità di abitudini salutari è parte del vangelo che deve essere presentato da chi porta avanti la parola della vita. Ogni ministro dovrebbe considerare con cura quali sono gli effetti del mangiare e del bere sulla salute dell’anima. Con l’insegnamento e l’esempio, con una vita di obbedienza alle leggi della natura, egli può presentare la verità in maniera convincente”.³⁴³ “Coloro che proclamano il messaggio di Cristo dovrebbero insegnare anche i principi della riforma sanitaria. È un soggetto che dobbiamo comprendere per essere pronti agli eventi che sono a noi vicini, e dovrebbe occupare un posto privilegiato”.³⁴⁴ Inoltre, quelli che conducono l’opera di evangelizzazione dovrebbero mostrare una buona salute, “la salute del corpo e della mente sono requisiti necessari per questo lavoro”.³⁴⁵

“Il lavoro di educazione nel campo medico missionario è un passo avanti di grande importanza nel risveglio dell’uomo alle sue responsabilità morali [...]. Questa luce è preziosa e Dio mi ha dato il messaggio per raccomandarlo a tutti quelli che hanno responsabilità nella Sua opera. ... Ogni chiesa, ogni famiglia, ha bisogno di essere istruita sulla temperanza cristiana. Tutti dovrebbero conoscere come mangiare e bere per preservare la salute [...]. Il Signore mi ha mostrato come moltissimi saranno salvati dalla degenerazione fisica, mentale e morale attraverso l’influenza pratica della riforma della salute. Saranno dati insegnamenti sulla salute, le pubblicazioni si moltiplicheranno. I principi della riforma sanitaria saranno ricevuti con favore, e molti saranno illuminati”.³⁴⁶

³⁴⁰ *Ibidem*, p. 43.

³⁴¹ E.G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 6, (1901), p. 379, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

³⁴² *Ibidem*, p. 376.

³⁴³ E.G. White, *Healthful Living*, p. 36.

³⁴⁴ E.G. White, *Counsels on Health*, p. 453.

³⁴⁵ E.G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 1, (1855-1868), p. 619, in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

³⁴⁶ E.G. White, *Testimonies for the Church*, vol. 6, pp. 378-379.

Dalle parole dei nostri pionieri e di Ellen White risulta che il messaggio della riforma sanitaria non è qualcosa di secondaria importanza, ma una luce che il Signore ha dato alla *Chiesa Avventista del Settimo Giorno*. Il “senso del dovere” ci deve spingere ad accettare la riforma sanitaria.³⁴⁷ Essa è collegata con l’ultimo avvertimento dell’angelo di Dio, ed è quindi parte integrante dell’evangelizzazione. Il piano divino è quello di conferire una speciale forza al suo popolo, per affrontare il viaggio nel deserto, prima di entrare nella Canaan celeste. “Se le nostre abitudini fisiche non sono corrette, i nostri poteri mentale e morale non possono essere forti; per la grande influenza che esiste tra le abitudini fisiche e la morale”.³⁴⁸ Non praticare la vera temperanza vuole dire rimanere impassibili “all’influenza santificante della verità”.³⁴⁹ “Se l’uomo avrà a cuore la luce che Dio nella sua misericordia gli ha dato sulla riforma della salute, egli potrà essere santificato attraverso la verità, e preparato all’immortalità”.³⁵⁰

La nostra unione con il Dio dell’universo dipende dallo stato di salute fisica, mentale e morale. Il Signore mise da parte Israele come popolo speciale, il popolo che avrebbe rappresentato Dio sulla terra, ma la sua luce e la sua parola sono stati rigettati. Oggi, la chiesa corre lo stesso rischio, Dio vuole difendere solo il suo popolo dalle malattie, la degenerazione e la morte e infondere il suo carattere santo ai suoi figli e testimoni. Alcuni potrebbero obiettare che Gesù non parla della riforma sanitaria. Eppure Gesù descrivendo ai suoi discepoli le persecuzioni future, disse: “Ho ancora molte cose da dirvi; ma non sono per ora alla vostra portata” (Gv 16: 12). Dio si è sempre adeguato ai tempi del suo popolo, rivelando la sua luce al momento opportuno. Prima di arrivare alla riforma sanitaria, la chiesa doveva compiere passi più importanti come ad esempio la riscoperta della giustificazione per fede durante la riforma luterana. Dio si è servito e si serve ancora oggi di uomini per veicolare messaggi importanti all’umanità. I principi della riforma sanitaria, sono principi buoni che cercano di tutelare la salute fisica e spirituale dell’uomo, non possono che essere stati ispirati da Dio.

Negli ultimi tempi la chiesa vivrà un grande risveglio e questo messaggio ne farà parte, “molti saranno illuminati”. I tempi della fine saranno i tempi della prova, per questo Dio vuole preparare i suoi figli, affinché non siano colti alla sprovvista: “nell’ora che non pensate, il Figlio dell’uomo verrà” (Mt 24: 44). Come ai tempi di Noè tale sarà la venuta di Cristo (Mt 24: 37). A quei tempi “si mangiava e si beveva”, mentre solo Noè e la sua famiglia lavoravano per la salvezza dell’umanità (Mt 24: 38). Gli uomini non diedero ascolto alle parole del profeta. Che senso aveva

³⁴⁷ E.G. White, *Healthful Living*, p. 39.

³⁴⁸ *Ibidem*, p. 34.

³⁴⁹ *Ibidem*, p. 43.

³⁵⁰ *Ibidem*.

costruire un'arca, quando il sole splendeva sulle case?. Nessuno si accorse di nulla, eppure il diluvio divenne una realtà (Mt 24: 39).

Immagino come sia stato faticoso costruire una arca di quelle dimensioni³⁵¹, solo otto persone lavorarono a questa opera mastodontica (Gn 6: 11-22). La salvezza costa sacrificio, comporta l'azione. Il servo fedele è colui che lavora per Dio e per gli altri, egli fornisce il vitto al tempo giusto (Mt 24: 45). Questo servo è beato perché il padrone tornando lo troverà occupato (Mt 24: 46). Ma coloro che si addormentano nella fede sono come il servo malvagio, che vedendo che il padrone tarda a tornare, maltratta i fratelli e “mangia e beve con gli ubriaconi” (Mt 24: 49). Il Signore si aspetta un popolo che si prepara nel corpo e nella mente per il “grande banchetto”, fedele a tutti i suoi principi, luce delle nazioni, un popolo occupato a costruire l'arca per la salvezza dell'umanità.

³⁵¹ Secondo il racconto di Genesi 6: 15, l'arca aveva queste dimensioni: 165 m di lunghezza; 27.5 m di larghezza; 16.5 m di altezza.

CONCLUSIONE

Abbiamo visto come Dio si preoccupi della salute dei suoi figli, una salute totale che comprende spirito, anima e corpo. La Bibbia mostra la vera natura dell'uomo, quella natura che la scienza sta riscoprendo. Gli ebrei, depositari di una grande rivelazione, avevano ben inteso il collegamento tra salute fisica e spirituale, i comandamenti di Dio davano precise indicazioni sulla salute del corpo. Il corpo non è più solo l'involucro dell'anima ma è l'espressione visibile e tangibile della condizione umana. Partendo da questo presupposto possiamo intendere meglio i numerosi miracoli di guarigione di Gesù, salvatore del corpo e dello spirito. Fede e salute diventano un binomio inscindibile in Gesù Cristo che ha promesso al suo ritorno la sconfitta definitiva del dolore e della morte, ripristinando lo stato perfetto di salute che era nel giardino dell'Eden.

In una prospettiva che va oltre il presente e si spinge fino all'eternità, l'uomo ha il compito di preservare al meglio il corpo terrestre. Dio dà consigli sulla salute, primo perché il Dio dei cristiani è un Dio della vita e non della morte e della sofferenza, secondo perché la nostra salute può influenzare il nostro rapporto con Lui, ostacolando o agevolando la strada per la salvezza. Tutto questo la *Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno* l'ha ben compreso fin da principio, quando ancora la scienza non era dalla sua parte. Oggi, la scienza sta confermando principi antichi espressi dalla Bibbia. Il modello olistico della salute è sempre più seguito.

Il cervello, centro di controllo dell'intero essere e ponte di collegamento con l'infinito, è il primo organo a subire i danni delle nostre cattive abitudini. Preservare questa macchina perfetta in un mondo di dipendenze diventa una missione, difficile ma non impossibile, per il cristiano. Secondo Bottaccioli, il futuro dei pazienti sarà più roseo perché “la medicina del futuro sarà una medicina integrata, capace cioè di usare i mezzi terapeutici modernissimi e mezzi antichissimi scientificamente validi. L'operatore sanitario saprà recuperare saggezza ed equilibrio, sarà un insegnante di stili di vita, maestro di prevenzione e non semplice prescrittore.”³⁵² Nel XIX secolo Ellen White invitava i medici a seguire l'esempio di Cristo, essere guaritori del corpo e dello spirito. Oggi, questo è il sogno della “nuova medicina”.

Fede e salute tornano ad essere quel binomio inscindibile che era al tempo degli ebrei, di Gesù e della prima cristianità. Per questo il messaggio del Vangelo non può non tener conto anche della condizione fisica dell'uomo, aiutandolo a ripristinare l'equilibrio dell'intero essere. Perché come scrive Paolo: “l'intero essere vostro: spirito, anima e corpo, sia mantenuto perfetto per la venuta del nostro Signore Gesù Cristo”.³⁵³

³⁵² F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, p. 480.

³⁵³ I Tessalonicesi 5: 23.

APPENDICE 1

ELLEN WHITE

LO SPIRITO DI PROFEZIA

Il termine “spirito di profezia” si trova una sola volta negli scritti canonici, in Apocalisse 19: 10, dove si dice: “[...] la testimonianza di Gesù è lo spirito di profezia”. Lo “spirito di profezia si identifica con la “testimonianza di Gesù.” Il vero profeta è colui che confessa e testimonia solo del Cristo; ovviamente gli antichi profeti non potevano parlare di Gesù (non essendo ancora giunto), ma molti di loro preannunciarono la venuta di un “Unto.”

Nel libro dell’Apocalisse “la testimonianza di Gesù”, è collegata ad altri due elementi: un popolo e i comandamenti di Dio. “Allora il dragone si infuriò contro la donna e andò a far guerra a quelli che restano della discendenza di lei che osservano i comandamenti di Dio e custodiscono la testimonianza di Gesù” (Ap 12: 17). Il dragone, cioè una potenza avversa alla donna, la chiesa di Dio, fa guerra ad un popolo speciale, “un rimanente” (Ap 14: 12) che osserva i “comandamenti di Dio” ed ha lo “spirito di profezia”.

La fede, la testimonianza in Gesù Cristo e l’osservanza del Decalogo (Es 20), sono caratteristiche essenziali di chi possiede il dono di profezia. Questo dono sarà sparso sul popolo di Dio negli ultimi tempi fino alla seconda venuta di Cristo (Gl 2: 28: 31). Infatti i doni dello Spirito sussisteranno “fino a che tutti giungiamo all’unità della fede e della piena conoscenza del Figlio di Dio, allo stato di uomini fatti, all’altezza della statura perfetta di Cristo” (Ef 4: 13). Fin quando il peccato e le false dottrine degli uomini continueranno a soffocare la verità questi doni ci proteggeranno dall’inganno di Satana (Ef 4: 14).

Il dono di profezia, cioè la voce di Dio che ha parlato attraverso i profeti è giunta sempre nei momenti più difficili per il suo popolo, basta ricordare: Noè, Mosè o Giovanni Battista. Questi profeti hanno parlato per il Signore per avvertire, guidare, ammonire, incoraggiare... Oggi ogni persona si rende conto che viviamo in tempi realmente difficili, quale momento migliore di questo per ascoltare la voce dei profeti?

È vero che ci sono troppi profeti, religioni e sette in questo mondo, come possiamo essere certi di ascoltare la voce di Dio e non quella del nemico?

Il Signore ci ha fornito la chiave per difenderci dai falsi profeti, le istruzioni per non cadere nei tranelli di Satana, la cui astuzia lo porta a vestirsi “da angelo di luce” (2 Cor 11: 14). La Bibbia e lo Spirito Santo sono le armi micidiali contro l’inganno:

- “Carissimi, non crediate ad ogni spirito, ma **provate gli spiriti per sapere se sono da Dio**; perché molti falsi profeti sono sorti nel mondo”, “Il Signore disse: ‘[...] se vi è tra voi qualche profeta, io, il Signore mi faccio conoscere a lui in **visione**, parlo con lui in **sogno**’ ”³⁵⁴. “[...] Daniele fece un sogno, mentre era al letto, ed ebbe delle visioni nella sua mente. **Poi scrisse il sogno e ne fece il racconto**”³⁵⁵. A Daniele fu rivelato il futuro, a nessun uomo è possibile predire il futuro senza l’intervento divino,³⁵⁶ perché **non è la volontà umana** a profetizzare **ma lo Spirito Santo**.³⁵⁷
- Il dono di profezia **non è solo prerogativa maschile** ma diverse sono state le profetesse nelle Sacre Scritture: Debora, Hudda, la moglie di Isaia, Anna e Maria, sorella di Mosè.³⁵⁸
- “Come riconosceremo la parola che il Signore non ha detta? Quando il profeta parlerà in nome del Signore e **la cosa non succede e non si avvera**, quella sarà una parola che il Signore non ha detta; il profeta l’ha detta per presunzione”³⁵⁹, “Quando sorgerà in mezzo a te un profeta o un sognatore che ti annunzia un segno o un prodigio, e il segno o il prodigio di cui ti avrà parlato si compie, ed egli ti dice: ‘**Andiamo dietro a dèi stranieri**, che tu non hai mai conosciuto, e serviamoli’, tu **non darai retta alle parole di quel profeta** o di quel sognatore”³⁶⁰. Ma quali sono oggi gli dèi stranieri? “[...] Ogni spirito, il quale riconosce pubblicamente che Gesù Cristo è venuto nella carne, è da Dio; e ogni spirito che non riconosce pubblicamente Gesù, non è da Dio, ma è lo spirito dell’anticristo”³⁶¹, **ogni cosa dunque al di fuori di Cristo è paragonata a divinità pagane**.
- Il profeta è paragonato ad un albero che fa frutti: “[...] ogni albero buono fa buoni frutti, ma l’albero cattivo fa frutti cattivi. **Li riconoscerete dunque dai loro frutti**.”³⁶²
- Una volta in grado di discernere tra falsi e veri profeti “[...]. Credete nel Signore, vostro Dio, e sarete al sicuro; **credete ai suoi profeti, e trionferete!**”³⁶³

³⁵⁴ Numeri 12: 6.

³⁵⁵ Daniele 7: 1.

³⁵⁶ Daniele 2: 27-28.

³⁵⁷ 2 Pietro 1: 20-21.

³⁵⁸ Giudici 4; 2Re 22; Isaia 8; Luca 2; Esodo 15.

³⁵⁹ Deuteronomio 18: 22.

³⁶⁰ Deuteronomio 13: 1-3.

³⁶¹ 1 Giovanni 4: 3.

³⁶² Matteo 7: 17-20

³⁶³ 2Cronache 20: 20

UN PROFETA TRA NOI

In tempi difficili il Signore suscitò una profetessa che guidò un popolo allo studio della Bibbia. Ellen White attraverso le sue visioni e i suoi scritti (oltre 100.000 pagine) contribuì con l'aiuto di Dio alla nascita della *Chiesa Avventista del Settimo Giorno*. Le opere di Ellen White sono state tradotte in 137 lingue, è la scrittrice americana più tradotta al mondo. Nacque a Gorham (Maine U.S.A), il 25 Novembre 1827. Nel 1840, all'età di 13 anni, fu battezzata a Portland (Maine), dove si era trasferita con i genitori e divenne membro della chiesa Metodista. Accettò la verità della "beata speranza del ritorno di Gesù" (secondo ritorno di Cristo) predicata da William Miller³⁶⁴, che aveva costituito un movimento di circa 50.000 persone. Nonostante la profonda delusione perchè l'evento sperato del ritorno di Cristo (nel 22 Ottobre 1844) non si attuò, lei continuò ad essere fiduciosa nel Signore, partecipando alle riunioni di preghiera che si tenevano presso le famiglie.

Era una gracile ragazzina, che soffriva di una forma tubercolare che non le lasciava troppo tempo da vivere. Alta meno di un metro e mezzo e del peso di 36 chili, aveva problemi di cuore e di respirazione. La "più debole tra i deboli" come era stata definita, divenne grazie all'intervento di Dio portavoce di verità pesanti come i macigni. All'età di 17 anni, nel dicembre del 1844, Si trovava con altre sorelle di chiesa nella casa della famiglia Haines, per lo studio della parola di Dio e per pregare. Per ultima, con un filo di voce, cominciò a pregare, quando all'improvviso fu rapita in visione. Fu la prima di circa 2000 tra sogni e visioni. Il 30 agosto 1846, a 19 anni sposò il pastore James White da cui prese il nome.

Il tempo in cui operò fu un **tempo di crisi**, tra ideologie marxiste, evoluzionistiche e spiritismo, che negano l'esistenza di Dio, la veridicità delle Scritture o confondono le verità. Era quindi necessario attraverso il vangelo risollevarle "la verità che era stata gettata a terra".³⁶⁵ Il Signore si mostrò più volte in visione ad Ellen White. Le visioni erano spesso pubbliche, le **visioni** erano caratterizzate dal sovrannaturale (assenza di respiro per tutto il tempo della visione, mancanza di forze o slanci di forza sovrumana)³⁶⁶, forse per infondere fiducia negli uditori; infatti negli ultimi anni i **sogni** prenderanno il posto delle visioni. Dice la White: "Quando esco dalla visione, subito non ricordo tutto quello che ho visto e la cosa non mi è perfettamente chiara fino a quando non mi metto a **scrivere**".³⁶⁷ Durante una delle visioni: il Dr. Lord, che la esaminava, disse: "Il suo cuore batte, ma non respira. Il Dr. J.C. Castle, nel 1853, dopo aver esaminato il polso, e il respiro con una candela, scrisse: "Non v'è respirazione". Il rapporto del Dr. Brown fu: "Non respira". Il sovrannaturale non è però il criterio per stabilire se un profeta opera per Dio.

³⁶⁴ Miller era un ex pastore battista che annunciava che Cristo sarebbe presto ritornato.

³⁶⁵ Daniele 8: 12.

³⁶⁶ Daniele 10: 16-17. Le visioni duravano dai 15 minuti fino alle 3 ore, tali avvenimenti sono tutti documentabili.

³⁶⁷ E.G. White, *Spiritual Gifts*, vol. 2 pp. 292-293.

Ogni predizione della profetessa dell'avvento si è **avverata**, e non tentò mai di **esaltare** se stessa ma **Cristo e le Scritture**; “Considero la Bibbia proprio come essa è, come Parola ispirata. Credo nelle sue dichiarazioni e l'accetto nella sua totalità... Fratelli, attenetevi strettamente alla Bibbia; cessate di criticarne la validità; ubbidite ad essa e nessuno di voi sarà perduto... Ringraziamo Iddio perché la Bibbia è adatta al semplice e all'erudito; essa è utile a tutte le età e a tutti i ceti.”³⁶⁸ Ellen White ha definito i suoi scritti come “una luce minore”, paragonata alla Bibbia, la luce maggiore: “Si è data poca attenzione alla Bibbia, e il Signore ha dato una **luce più piccola per condurre** gli uomini e le donne **a una luce più grande**.”³⁶⁹

La sua opera diede **buoni frutti**, soprattutto nel campo della salute, quando malattie polmonari venivano curate con l'uso del tabacco, lei esponeva idee che potevano sembrare assurde ma che la scienza moderna ha confermato. Ellen White, aveva appena gli studi elementari, scrive: “Ho scritto numerosi libri, che sono stati largamente diffusi. **Da me stessa sarei stata nella più assoluta impossibilità** di esporre le verità che essi contengono, se il Signore non mi avesse dato l'aiuto del Suo Santo Spirito. Questi libri, che contengono le istruzioni date dal Signore nel corso degli ultimi sessant'anni, racchiudono la luce del cielo e sopportano ogni esame.”³⁷⁰ “Le mie lettere e testimonianze vi presentano **ciò che il Signore ha mostrato**. Neppure uno dei miei articoli si limita ad esprimere le mie proprie idee. Si tratta di ciò che Dio ha fatto sfilare davanti a me in visione, dei preziosi raggi di luce emanati dal trono... Ciò è vero sia per gli articoli apparsi nei nostri periodici, sia per i numerosi volumi compresi nelle mie opere.”³⁷¹

Paul Harvey, giornalista, nel suo popolare *News Views* scrisse nel 1960 circa il punto di vista della signora White sulle regole della salute nel campo della nutrizione: “Una volta, cento anni fa, viveva una giovane che si chiamava Ellen White. Era fragile come una bambina; aveva frequentato solamente la scuola elementare, non aveva istruzione tecnica, eppure scrisse decine e decine di articoli e numerosi libri sul come vivere in modo sano... Forse dovremmo rileggere quanto essa insegnò... Siamo pervenuti a un'accettazione così completa della saggezza di tali consigli che ci riesce difficile considerare quanto fossero rivoluzionarie le sue teorie quasi un secolo fa... Ellen White era realmente all'avanguardia nella sua epoca... Esistono ulteriori raccomandazioni che questa donna straordinaria ci esortò a seguire e che abbiamo ignorato sino ad oggi?” (*Pennsylvania Times* - 11 agosto 1960).

Tutti gli scrittori biblici sono esseri umani con i loro limiti, vissuti in una loro cultura. L'ispirazione divina non li rende esseri perfetti, i limiti rimangono (ad esempio Pietro era meno

³⁶⁸ E.G. White, *Selected Messages*, vol. 1, pp. 17-18.

³⁶⁹ E.G. White, *Il colportore evangelista*, p. 126.

³⁷⁰ E.G. White, *Spirito di Profezia*, prima parte, p. 27.

³⁷¹ E.G. White, *Messages Choisies*, vol. 1, p. 33.

istruito di Paolo, e nei loro scritti si nota questa differenza). Gli uomini guidati dallo Spirito Santo, possono trasmettere solo parti di verità, necessarie però ad illuminare il nostro cammino. Ecco perché leggendo i Vangeli troviamo a volte piccole discrepanze su particolari irrilevanti per il fine cui si era proposto Dio. Ellen White dice: “La Bibbia non ci è stata data in un linguaggio sovrumano. Gesù per cercare l’uomo dove si trovava, assunse la natura umana. La Bibbia è stata data nel linguaggio degli uomini. Ogni cosa umana è imperfetta... La Bibbia è scritta da uomini ispirati, ma non rappresenta il modo di pensare e di esprimersi di Dio, ma quello dell’umanità. Dio, in quanto scrittore, non vi è implicato. Gli uomini potranno dire che una qualche espressione non è degna di Dio, ma Dio non si è sottoposto al giudizio degli uomini attraverso la Bibbia, mettendosi nelle sue parole, nella sua logica e nel suo modo di esprimersi. Gli scrittori della Bibbia erano gli scrivani di Dio, **non la sua penna**”³⁷². Questo vale anche per l’ispirazione di Ellen White, che parlando delle sue *Testimonianze*, scrive: “**Se le Testimonianze non parlano in accordo con la Parola di Dio, rigettatele.** Cristo e Satana non possono essere alleati. Per l’amore di Cristo non gettate la confusione nella mente dei fratelli con dei sofismi umani e con lo scetticismo, annullando così l’opera che il Signore vorrebbe fare. Con la vostra mancanza di discernimento spirituale non fate di questo agente divino una pietra d’inciampo sulla quale non pochi urteranno e cadranno...”³⁷³

Per interpretare correttamente la Bibbia e gli scritti dello *Spirito di Profezia*, bisogna distinguere fra principi e regole. Le regole devono essere al servizio dei principi, e non viceversa, perché le regole sono importanti, però possono mutare con il tempo. Mentre il principio che quella regola nasconde non muore mai. Il credente è quindi chiamato a rimanere fedele al principio anche attraverso una regola oggi diversa.

Infine possiamo dire che gli scritti di Ellen White godono della stessa ispirazione da parte dello Spirito Santo che fu all’origine della Bibbia. Ma non possiamo mettere i suoi scritti al pari della Bibbia, sarebbe come un’aggiunta alle Scritture, e come dire che Esse siano incomplete. La sorella White stessa ha dato la definizione per i suoi scritti: “una luce minore che illumina la Luce per eccellenza, cioè le Sacre Scritture.” Scrive, ancora: “**Il fratello J. vorrebbe confondere le menti cercando di fare apparire che la luce data da Dio mediante le Testimonianze è un’aggiunta alla Parola di Dio. Così facendo presenta la questione sotto una falsa luce. Dio ha ritenuto opportuno, in questo modo, ricondurre le menti del Suo popolo alla Sua Parola per dargli una maggiore conoscenza.**”³⁷⁴

³⁷² E.G. White, *Selected Messages*, vol. 1, pp. 20,21

³⁷³ E.G. White, *Spirito di Profezia*, prima parte, p. 27

³⁷⁴ E.G. White, *Testimonies*, vol. 4, p. 246.

Per concludere, tutte le predizioni di Ellen White si sono avverate³⁷⁵, i suoi scritti sono conformi all'insegnamento biblico e il suo lavoro ha prodotto buoni frutti. Insegnò agli avventisti come vivere in maniera salutare, abbandonando l'uso di alcol, caffeina, tabacco e cibi stimolanti. In un mondo in cui i giovani muoiono a causa dell'alcol e delle droghe, gli avventisti grazie all'eredità di Ellen White, ispirata a suo tempo da Dio, mantengono uno stile di vita sano. Lo scopo è quello di onorare il nostro Signore Gesù Cristo in tutto il nostro essere: corpo, anima e spirito. Fare del nostro corpo il tempio in cui ricevere lo Spirito di Cristo. Ed è grazie a queste rivelazioni sulla salute fisica e spirituale che Ellen White, a dispetto di ogni teoria medica che la vedeva apprestarsi alla morte mentre era ancora adolescente, visse ancora per lunghi anni. Scomparsa il 16 luglio del 1915 all'età di 87 anni, dopo settant'anni di ministero profetico. Non si lamentò mai di nulla ma in ogni cosa lodò il Signore, e si spense con la convinzione che il suo popolo non avrebbe mai abbandonato la via del Cristo e con la speranza che un giorno avrebbe riabbracciato Colui che per sempre cambiò la sua vita donandole lo slancio verso l'eternità.

³⁷⁵ Alcuni esempi: Nel 1903 predisse il terremoto di S. Francisco che avvenne puntualmente tre anni dopo, nel 1906. Nel 1864, quando parte della scienza pensava che il tabacco facesse bene, scrisse di fare attenzione perché questo era un veleno lento, ma mortale. Oggi, tutta la scienza le dà ragione. Nel 1905 sostenne che l'alcool distrugge le cellule del cervello (sistema nervoso). Solo nel 1969 un rapporto medico perveniva alla medesima conclusione.

APPENDICE 2

L'ELISIR DI LUNGA VITA

Nel *National Geographic* del Novembre 2005 è uscito un articolo sui segreti per una lunga vita. Una sezione dell'articolo è stato dedicato agli Avventisti del Settimo Giorno. Scrive l'autore Dan Buettner: "La Chiesa avventista, nata all'epoca delle riforme salutiste dell'Ottocento che resero popolare il vegetarianesimo, i cracker integrali e i cereali a colazione (John Harvey Kellog era un avventista quando cominciò a produrre fiocchi di granturco), ha sempre predicato e praticato il salutismo. Proibisce espressamente il fumo, l'assunzione di alcol e i cibi ritenuti impuri dalla Bibbia, come il maiale, mentre scoraggia il consumo di altri tipi di carne, di cibi troppo ricchi, bevande a base di caffeina, condimenti e spezie 'stimolanti'. 'Cereali, frutta, noci e verdure costituiscono la dieta che il Creatore ha scelto per noi', scrisse Ellen White, una delle pioniere della congregazione. Gli avventisti, inoltre, osservano la festa settimanale del sabato, giorno in cui si riuniscono con altri membri della chiesa e si godono un riposo che li aiuta a smaltire lo stress. Ancora oggi la maggior parte di loro si attiene allo stile di vita prescritto, il che può costituire una prova che abbinare salute e religione è una formula vincente.

Dal 1976 al 1988 il *National Institutes of Health* ha finanziato una ricerca su 34 mila avventisti californiani per capire se il loro stile salutista avesse ripercussioni sull'aspettativa di vita e sul rischio di malattie cardiache e cancro. Lo studio ha provato che la loro abitudine di consumare legumi, latte di soia, pomodori e altri frutti abbassava il rischio di contrarre certe forme di cancro, e suggeriva che mangiare pane integrale, bere cinque bicchieri di acqua al giorno e, cosa più insolita, consumare 4 porzioni la settimana di semi oleosi, riduceva il rischio di ammalarsi di cuore. Scoprì anche che non mangiare carne rossa contribuiva a evitare sia il cancro sia le malattie cardiache. Le ricerche hanno portato ad una conclusione sorprendente, dice Gary Fraser dell'Università di Loma Linda: gli avventisti vivono in media dai quattro ai dieci anni in più a lungo degli altri californiani. Il che fa della loro comunità uno degli esempi più convincenti di longevità negli USA."

L'autore dell'articolo continua con un'intervista a Marge Jetton, avventista californiana di 101 anni. Marge guida tutt'ora l'auto, nel tempo libero porta riviste al centro di assistenza per anziani di Loma Linda e consegna bottiglie da riciclare ad una donna che vive di sussidio pubblico e con quelle bottiglie può guadagnare qualcosa portandole al deposito. "Alla domanda su quale sia il suo segreto per una lunga vita, risponde: 'Non mangio carne da 50 anni, e non tocco niente fuori pasto', aggiunge toccandosi i denti, perfetti. Il volontariato la aiuta ad evitare la solitudine, che accorcia la vita degli anziani, e dà uno scopo alla sua esistenza, come a quella di altri centenari in

salute. ‘Ho capito da tempo che sono io che devo andare incontro al mondo’, osserva, ‘perché il mondo non viene incontro a me ’ ”.

(Nell’articolo è citata anche un’altra avventista, Lydia Newton, di 112 anni, una delle 20 persone più vecchie al mondo).

APPENDICE 3

LA PIRAMIDE ALIMENTARE³⁷⁶



La piramide si basa sui seguenti gruppi alimentari: Cereali integrali; Legumi, frutta secca e altri cibi ricchi di proteine; Verdura; Frutta fresca e seccata; Grassi. Il numero minimo di porzioni indicato fornisce circa 1.400-1.500 kcal al giorno: per aumentare le calorie è sufficiente aumentare il numero di porzioni in modo armonico, a partire da tutti i gruppi alimentari. All'interno dei primi 4 gruppi di cibi sono presenti inoltre i Cibi ricchi di calcio, che formano una specie di ulteriore "gruppo trasversale", dei quali vanno assunte un minimo di 8 porzioni al giorno, conteggiabili nel numero totale di porzioni giornaliere. Questi cibi, nell'elenco che segue, sono specificati e contrassegnati con un asterisco (*).

³⁷⁶ Da: www.armoniaservice.coop, in data 22/02/07.

CEREALI INTEGRALI: MASSIMO 6 PORZIONI AL GIORNO

Questo gruppo include pane, pasta, riso, cereali per colazione, frumento, mais, miglio, orzo, avena, segale, farro, kamut, quinoa, bulgur, cous-cous, fette biscottate, grissini e cracker. Anche il latte di riso appartiene a questo gruppo. Ogni pasto va costruito “intorno” ad un bel piatto di cereali: sono ricchi di fibre, carboidrati complessi, proteine, vitamina B, E, ferro e zinco. Porzione: pane, 30 g; cereali cotti, 80 g (125 mL); cereali pronti per colazione, 30 g (arricchiti con calcio*); latte di riso, 125 mL (arricchito con il calcio*).

LEGUMI, FRUTTA SECCA E ALTRI CIBI RICCHI DI PROTEINE: MASSIMO 3 PORZIONI AL GIORNO

I legumi comprendono tutti i tipi di fagioli, i piselli, tutti i tipi di lenticchie, le fave, le cicerchie, i ceci, i lupini, la soia e i fagiolini. In questo gruppo vanno poi inclusi anche il tofu, il tempeh, il latte e gli altri prodotti a base di soia; la frutta secca (noci, arachidi, mandorle, nocciole, noci del brasile, pinoli, pistacchi, anacardi); i semi oleaginosi (di zucca, di girasole, di sesamo, di lino). Questo gruppo di cibi è un'ottima fonte di fibre, proteine, ferro, calcio, zinco, vitamine del gruppo B e acidi grassi omega-3.

Porzione: legumi cotti, 80 g (125 mL); soia cotta*, 80 g (125 mL); tofu* o tempeh*, 70 g (125 mL); latte di soia, 125 mL (arricchito con il calcio*); burro o crema di frutta secca (mandorle*) o di semi (tahin di sesamo*), 2 cucchiaini (30 mL); frutta secca (mandorle*), 30 g (60 mL); analoghi della carne*, 30 g.

VERDURA: MASSIMO 4 PORZIONI AL GIORNO

La verdura è ricca di nutrienti e di sostanze protettive per la salute: vitamina C, beta-carotene, riboflavina, ferro, calcio, fibre, e altri nutrienti. Le verdure a foglia verde scuro, come la cicoria, la bieta, la rucola, e le crucifere (broccoli, cavoli) sono fonti particolarmente ricche di questi importanti nutrienti. Le verdure giallo scuro o arancio come le carote, la zucca, le patate dolci e il melone sono ricche di beta-carotene. Inserite porzioni generose e variate di verdura nella vostra dieta.

Porzione (il peso della verdura è molto variabile rispetto al volume, pertanto verrà indicato solo il secondo): verdura cotta, 125 mL (che però conta solo come 1/2 porzione per i cibi ricchi di calcio -broccoli*, bieta*, rucola*, indivia*, cavoli*); verdura cruda, 250 mL (che però conta solo come 1/2 porzione di cibi ricchi di calcio -broccoli*, bieta*, rucola*, indivia*, cavoli*); succo di verdura, 125 mL.

FRUTTA FRESCA E SECCATA: MASSIMO 2 PORZIONI AL GIORNO

La frutta è ricca di fibre, vitamina C e beta-carotene. Premuratevi di includere almeno 1 porzione di frutta ricca di vitamina C (agrumi, meloni, fragole) al giorno. Preferite la frutta intera ai succhi, che sono deprivati di fibre.

Porzione (il peso della frutta è molto variabile rispetto al volume, pertanto verrà indicato solo il secondo): 1 frutto medio; frutta cotta o a pezzetti, 125 mL; succo di frutta (fortificato con calcio*), 125 mL; frutta essiccata, 60 mL; 5 fichi*.

GRASSI: MASSIMO 2 PORZIONI AL GIORNO

In questo gruppo di cibi vanno inseriti gli oli, la maionese vegetale e la margarina. Sono tutti cibi ipercalorici, per questo è bene limitare al minimo il numero di porzioni. L'utilizzo di olio di semi di lino e di olio di oliva va preferito, in quanto fonti di acidi grassi rispettivamente poliinsaturi della famiglia degli omega-3 e monoinsaturi. Tutti i grassi che sono solidi a temperatura ambiente (oli tropicali -di cocco e di palma- e le margarine) contengono elevate quantità di grassi saturi o transidrogenati, che sono dannosi e vanno utilizzati in modo molto limitato e solo se indispensabili.

Porzione: olio, maionese e margarine morbide, 5 mL (1 cucchiaino). Assicuratevi inoltre di includere 3 porzioni al giorno di buone fonti dietetiche di vitamina B12. Queste includono 250 mL di latte di soia fortificato, 30 g di cereali fortificati per la colazione, 40 g di analoghi della carne fortificati, o altri cibi fortificati per un totale di 3 mcg al giorno di vitamina B12. Chi non assume questi cibi regolarmente deve assumere un'integrazione di vitamina B12 di 5-10 microgrammi (mcg) al giorno o di 2.000 mcg alla settimana, preferibilmente in formulazione sublinguale. Vanno inoltre accuratamente inserite 2 porzioni al giorno, ogni giorno, di cibi che forniscono acidi grassi omega-3, che si trovano nel gruppo dei legumi e della frutta secca e nel gruppo dei cibi grassi. Una porzione equivale a 5 mL (1 cucchiaino) di olio di semi di lino, 15 mL (3 cucchiaini) di olio di semi di soia, 15 mL (1 cucchiaio, circa 6 g) di semi di lino macinati o 60 mL (circa 30 g) di noci. Per il miglior rapporto tra i vari acidi grassi della dieta, va privilegiato per la cottura l'olio di oliva.

ANTICHE CREDENZE

Molti sono cresciuti con i criteri dei vecchi 4 gruppi alimentari, introdotti per la prima volta nel 1956, che enfatizzavano l'importanza dei cibi di origine animale. Con il passare del tempo, però, le conoscenze sull'importanza delle fibre, i rischi per la salute dei grassi e del colesterolo, e le proprietà protettive di molti nutrienti contenuti esclusivamente nei cibi vegetali, sono molto aumentate. Sappiamo ora che il Regno Vegetale è in grado di fornire eccellenti fonti alternative di

nutrienti un tempo esclusivamente associati alla carne e ai latticini, cioè le proteine, il ferro e il calcio.

Dal 1991, gli studiosi di nutrizione vegetariana, avendo verificato che il consumo abituale di cibi animali, anche in quantità limitate, comporta seri ed evitabili rischi per la salute, hanno sviluppato delle raccomandazioni dietetiche che permettono un'assunzione equilibrata di cibi vegetali. I maggiori "killer" delle società ricche -cardiopatia, cancro e ictus cerebrale-, presentano un'incidenza drasticamente ridotta in quelle popolazioni che si nutrono prevalentemente di cibi vegetali. Anche l'aumento del peso corporeo, la cui diffusione sta contribuendo pesantemente ai problemi di salute degli Occidentali, può essere controllato agevolmente senza per questo dover soffrire la fame, grazie a questi cibi.

APPENDICE 4

COMPONENTI DEL TABACCO³⁷⁷

Gli ingredienti dei derivati del tabacco comprendono: tabacco, carta, filtri e additivi. In aggiunta, possono essere presenti residui di pesticidi, fertilizzanti e di sostanze adoperate durante la fabbricazione. Gli additivi vengono usati per esaltare le caratteristiche naturali dei derivati del tabacco, probabilmente per migliorare le loro capacità di conservazione e diminuire la loro deperibilità durante il trasporto. Sono usati anche per rendere i prodotti più desiderabili, per esempio migliorandone il gusto, ma anche per scopi più sinistri, come aumentare la dipendenza da nicotina e rendere più facile imparare a fumare. Incrementando il gusto per la sigaretta, additivi che sono innocui possono portare ad una maggiore assunzione di fumo e quindi causano molto più danno di quanto causano di per sé le piccole quantità di additivi chimici. Il governo detiene una lista che descrive in dettaglio quali additivi possono essere usati, e in quale concentrazione. Le industrie del tabacco possono facilmente fare aggiunte a questa lista.

Il tabacco delle sigarette contiene moltissime sostanze chimiche. Secondo il Dr. Victor DeNoble il tabacco trasporta ai polmoni 4.700 sostanze chimiche, 3.000 delle quali sono assorbite dal sangue.³⁷⁸ Qui presento solo alcuni dei componenti più tossici:

- La *nicotina* ($C_{10}H_{14}N_2$), uno degli ingredienti fondamentali del tabacco. Quando fumiamo la maggior parte della nicotina sfugge nell'aria, nei polmoni ne arriva circa un quinto, una fumata di pipa produce leggermente più nicotina di un sigaro. Più vivo è il fuoco della superficie che brucia, più nicotina entra nell'organismo, quindi più si fuma rapidamente più nicotina si aspira. La nicotina pura è un potente veleno, una sua goccia lasciata cadere sulla pelle di un coniglio, causa uno choc immediato. Se si fuma un pacchetto di 20 sigarette al giorno, si aspirano circa 400 mg di nicotina la settimana, dose che, in una sola iniezione ucciderebbe come una fucilata. Essa crea dipendenza, aumento della frequenza cardiaca e difficoltà circolatorie (arteriosclerosi).
- L'*ossido di carbonio* (CO), è in assoluto l'inquinante degli ambienti interni più pericoloso per le intossicazioni acute. Possiede un ampio spettro di effetti che si manifestano in modo più o meno acuto a seconda delle concentrazioni presenti nell'aria: sangue meno ossigenato, minore nutrimento per i tessuti, danneggiamento delle arterie,

³⁷⁷ Da: www.smettere-di-fumare.info e www.tabaccheria21.net, in data 13/03/07.

³⁷⁸ V. De Noble, *former research scientist for Philip Morris Tobacco: Smoking Awareness symposium*, Andrews University, Berrien Springs, MI, 2002.

ingiallimento della pelle, caduta dei capelli, riduzione dell'attenzione, della memoria e delle capacità lavorative, crisi cardiache, perdita dei sensi e morte per asfissia.

- Il *benzopirene* ($C_{20}H_{12}$), appartiene alla classe dei *composti aromatici policiclici* (PAC), più precisamente è un *idrocarburo aromatico policiclico* (PAH). Sono stati identificati nel fumo di sigaretta oltre 150 differenti PAH. Tutti i PAC sono potenzialmente cancerogeni. Anche se il benzopirene, il più noto cancerogeno di questa classe, viene scelto come termine di paragone, esso non riflette da solo la potenziale carcinogenicità di una miscela complessa di PAH come quella del fumo di sigaretta.
- Il *biossido di azoto* (NO_2) è un gas volatile, talmente distruttivo che venne scelto come ingrediente principale dei gas velenosi usati nella prima guerra mondiale. La quantità di biossido di azoto contenuto nel fumo di una sola sigaretta può consentire la produzione di una dose di acido abbastanza forte da produrre fori in una calza di nylon. E' così irritante che, venendo a contatto con i delicati tessuti polmonari, attacca le pareti degli alveoli, favorendo l'enfisema. Ricerche epidemiologiche hanno dimostrato che l' NO_2 diminuisce la funzionalità respiratoria e, interagendo con altri gas, produce effetti immunodepressivi e modificazioni dell'anatomia del polmone come perdita delle ciglia e dei granuli secretori, necrosi e sfaldamento dell'epitelio. Esposizioni prolungate ad NO_2 determinano risposte infiammatorie nei tessuti polmonari, mentre alte concentrazioni di NO_2 sono causa di edema polmonare mortale.
- Le *PM10*, abbreviazione di *Particulate Matter*, che sta ad indicare le particelle di *polveri fini* respirabili con un diametro inferiore o uguale a dieci micrometri (un micrometro corrisponde a un milionesimo di metro). Le sostanze nocive sono così piccole da poter penetrare con facilità nei nostri polmoni, alcune attraversano anche gli alveoli polmonari, arrivano nel sangue, si depositano lungo le arterie e nel cuore, impregnando vari organi. Le PM10 vengono liberate durante i processi di combustione, ma possono anche formarsi direttamente nell'aria a partire da numerose sostanze chimiche. Sono altamente cancerogene.

APPENDICE 5

BIOFLAVONOIDI³⁷⁹

Sono componenti di molti frutti e verdure. Sono detti anche vitamina C2, vitamina P, flavoni, ecc. Furono scoperti dallo scienziato ungherese Albert Szent-Gyorgyi, lo scopritore della vitamina C (premio Nobel nel 1937), il quale osservò che i bioflavonoidi hanno un effetto sinergico con la vitamina C, e hanno grande importanza nel rafforzare i vasi sanguigni, soprattutto i capillari.

I bioflavonoidi più conosciuti sono: la *quercetina*³⁸⁰, la *rutina*³⁸¹, l'*esperidina*³⁸², la *naringina*, la *baicalina*³⁸³, le *OPC*. Essi aumentano la resistenza dei capillari e regolano la loro permeabilità, sono essenziali per la protezione dall'ossidazione della vitamina C, proteggono dalle emorragie e dalle rotture dei capillari, svolgono attività antivirale e anticancerogena. L'azione più marcata si ha contro i virus dell'influenza, della poliomielite, dell'epatite A e B e dell' HIV (in vitro la quercetina e le OPC inibiscono la replicazione dell'HIV al 100 %).

- I bioflavonoidi sono molto importanti per le donne che soffrono di problemi mestruali. L'azione combinata di vitamina P e C, migliora il tono venoso e aumenta la resistenza parietale dei vasi capillari.
- I bioflavonoidi possono anche avere un effetto antiabortivo, secondo gli studi fatti dal dott. Robert B. Greenblatt, del *Medical College of Georgia*.
- I bioflavonoidi, ed in particolare gli antocianosidi del mirtillo, hanno anche efficacia contro i disturbi della visione: possono migliorare la visione crepuscolare e ridurre i fenomeni di abbagliamento. Possono servire contro i disturbi della retina di origine ipertensiva e diabetica, e nella miopia evolutiva.
- I bioflavonoidi non hanno effetti collaterali, non interferiscono con la capacità di coagulazione del sangue durante la rimarginazione di ferite.
- Il fabbisogno giornaliero di bioflavonoidi nell'alimentazione non è ben determinato, ma si ritiene sufficiente un apporto di 50-200 mg al giorno.

³⁷⁹ Da: www.anagen.net, in data 26/02/07.

³⁸⁰ La quercetina è contenuta nelle cipolle, nelle mele, nell'uva rossa e negli agrumi.

³⁸¹ La rutina, viene estratta dalle foglie del grano saraceno. La rutina è particolarmente utile nella prevenzione di perdite di sangue frequenti dovute a vasi sanguigni indeboliti. Qualche volta viene usata nel trattamento delle vene varicose, delle emorroidi, dei crampi notturni ed altri problemi circolatori.

³⁸² L'esperidina come la naringina sono presenti soprattutto negli agrumi.

³⁸³ La baicalina è contenuta nelle radici della *Scutellaria baicalensis*. Ha proprietà astringenti, antidiarroiche e diaforetiche. Ha un'effetto tranquillizzante sul sistema nervoso, allarga i vasi, favorisce il miglioramento della circolazione.

- I fattori antagonisti dei bioflavonoidi sono: il fumo, lo stress, l'aspirina, il cortisone, gli antibiotici, il caffè, mentre il loro assorbimento è migliorato dalla vitamina C, dal calcio e dal magnesio.
- I sintomi di una carenza di bioflavonoidi sono strettamente legati a quelli di una carenza di vitamina C. Sono particolarmente note come tali sintomi le perdite di sangue, emorragie e facili ematomi.

BIBLIOGRAFIA

1. Albisetti V., *Guarire con la meditazione cristiana*, Paoline editoriale, Milano 1993.
2. Allen D. ed altri, *Whole Person Medicine*, Downers Grove, Illinois, 1980.
3. Associazione medici cattolici italiani (a cura di), *Il medico di fronte al miracolo*, S. Paolo, Milano, 2004.
4. Bacchiocchi S., *Immortalità o resurrezione?*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 2003.
5. Badenas R., *Legge di libertà*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 2004.
6. Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano, 1976.
7. Bear, Connors, Paradiso, *Neuroscienze. Esplorando il cervello*, Masson, Milano 1999.
8. Berrino F., *Il cibo per l'uomo*, Franco Angeli, Milano, 1999.
9. Biondi M., *Mente, cervello e sistema immunitario*, McGraw-Hill, Milano 1997.
10. Bognandi D. e Ibarra M. (a cura di), *L'inizio e la fine della vita. Le sfide della bioetica*, Claudiana, Torino, 2005.
11. Bottaccioli F., *Il sistema immunitario: la bilancia della vita*, Tecniche Nuove, Milano 2002.
12. Bottaccioli F., *Mente inquieta. Stress, ansia e depressione*, Tecniche Nuove, Milano, 2000.
13. Bottaccioli F., *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, ed. Red, Milano, 2005.
14. Botterweck G. J. e Ringgren H. (a cura di), *Grande lessico dell'Antico Testamento*, Paideia, Brescia, 1988.
15. Campo E., *Nutrire il cervello*, TEA, Milano, 2006.
16. Cartesio, *Discorso sul metodo*, Mondadori, Milano, 1993.
17. Chalmers E.M., *Healing the Broken Brain*, Remnant Publications, Coldwater, Michigan, 1998.
18. Chirban J.T., *Health and Faith*, University Press of America, Maryland, 1991.
19. Craig W. J., *Nutrition and Wellness*, Golden Harvest Books, Berrien Springs, Michigan, 1999.
20. Cupertino G., *La Chiesa Cristiana Avventista del 7° Giorno*, Segni dei tempi, Ed. ADV, Impruneta, Falciani, Firenze, 1995.
21. De Noble V., *Former research scientist for Philip Morris Tabacco: Smoking Awareness symposium*, Andrews University, Berrien Springs, Michigan, 2002.
22. De Vita V.T., *Principles & Practice of Oncology*, Lippincot, Filadelfia, 1997.

23. Diehl H., *Health Power*, Review & Herald P. A., Hagerstown, 2005.
24. *Dizionario di dottrine bibliche*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 1990.
25. Doll R. e Peto R., *Le cause del cancro*, Il Pensiero Scientifico editore, Roma, 1983.
26. E. White, *My Life Today*, (1952), in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
27. Essmann W. B., *Nutrients and Brain Function*, Karger, Basel, 1987.
28. Foster V.W., *New Start!*, Woodbridge Press, Santa Barbara, California, 1988.
29. Fuster J.M., *The Prefrontal Cortex, Anatomy, Physiology, and Neuropsychology of the Frontal Lobe*, Raven Press, New York, 1989.
30. G. Cupertino (a cura di), "Segni dei tempi": *La Chiesa Cristiana Avventista del 7° Giorno*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 1995.
31. Griffin V. ed altri, *Living Free*, The Hamblin Company, Tecumseh, Michigan, 2006.
32. Grossman D., *Stop Teaching our Kids to Kill*, Crown Publishers, New York, 1999.
33. Harris R.L. ed altri, *Theological Wordbook of the Old Testament*, vol. 2, Moody Institute, Chicago, 1980.
34. Healy J., *Endangered Minds: Why Children Don't Think and What We Can Do About It*, Simon & Schuster, New York, 1999.
35. Hubbard R.A., *Historical Perspectives of Religion Health*, Andrews University Press, Berrien Springs, Michigan, 1986.
36. Ippocrate, *Testi di medicina greca*, BUR, Milano, 1983.
37. Jenni E. e Westermann C., *Dizionario teologico dell'Antico Testamento*, Marietti, Casale Monferrato, Alessandria, 1982.
38. Koenig H., *Il potere di guarigione della fede*, Ed. Armenia, Milano, 1999.
39. Koskoff Y., *The Dark Side of the House*, The Dial Press, New York, 1968.
40. La Vecchia C., *Nutrizione e tumori*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 1997.
41. Last J.M. e Wallace R.B., *Maxcy-Rosenau-Last Public Health and Preventive Medicine*, Appleton and Lange, Norwalk, 1992.
42. LeDoux J., *Il Sé sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo*, Cortina, Milano, 2003.
43. Levi Montalcini R., *La galassia mente*, Baldini & Castoldi, Milano, 1999.
44. Major R. H., *Storia della medicina*, Sansoni, Firenze, 1959.
45. McMillen S.I., *None of These Diseases*, Spire Books, Westwood, 1968.
46. Mecacci L., *Identikit del cervello*, Laterza, Roma-Bari, 1999.
47. Mecacci L., Zani A., *Teorie del cervello. Dall'Ottocento a oggi*, Loescher, Torino, 1982.

48. Moltmann J., *Dio nella creazione. Dottrina ecologica della creazione*, Queriniana, Brescia, 1992.
49. Mork W., *Linee di antropologia biblica*, Ed. Esperienza, Fossano, 1971.
50. Nedley N., *Proof Positive*, David De Rose M. D., Ardmore, Oklahoma, 1998.
51. Nicholls, Martin, Wallace, *Dai neuroni al cervello*, Zanichelli, Bologna 1998.
52. Orleans C.T. e Slade J., *Nicotine Addiction: Principles and Management*, Oxford University Press, New York, 1993.
53. Pamplona J., *Il gusto del benessere*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 2002.
54. Pannenberg W., *Teologia sistematica*, vol. 2, Queriniana, Brescia, 1994.
55. Pellegrini A., *Quando la profezia diventa storia*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 1998.
56. Phelps J., *The Hidden Addiction and How to Get Free*, Brown and Co., Boston, 1986.
57. Pinel J., *Biopsychology*, Pearson Allyn & Bacon, Needham Heights, Massachusetts, 2000.
58. Platone, *Fedone*, La Scuola, Brescia, 1981.
59. Ratey J., *A User's Guide to the Brain*, Vintage Books, New York, 2002.
60. Reisser P.C. ed altri, *Examining alternative medicine*, Inter Varsity Press, Illinois, 2001.
61. Riefoli M., *Il rapporto mente-cibo*, Armando Editore, Roma, 2005.
62. Rizzo R., *La Buona Notizia*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 1994.
63. Robinson D. E., *The Story of Our Health Message*, Southern P.A., Nashville, 1965.
64. Robinson E., *Hebrew and English Lexicon of the Old Testament*, Crocker and Brewster, Boston, 1836.
65. Rochat de la Vallée E., *Huang Di Nei Jing*, Jaca book, Milano, 1994.
66. Schwartz J., *The Mind and the Brain*, Harper Collins, New York, 2002.
67. *Seventh-day Adventist Bible Commentary*, Rewiew & Herald P.A., Washington, 1953-1957.
68. Società Biblica di Ginevra (a cura di), *La Sacra Bibbia Nuova Riveduta*, La Casa della Bibbia, Torino, 1999.
69. Somer E., *Food & Mood*, Henry Holt and Co., New York, 1999.
70. Speransky D., *Fondamenti per una teoria della medicina*, Einaudi, Torino, 1956
71. Stella A., *Medicare, meditare*, Guerini Associati, Milano, 2001.
72. Stuss D.T. e Benson D., *The Frontal Lobes*, Raven Press, New York, 1986.
73. Thibodeau G.A. e Patton K.T., *The Human Body in Health & Disease*, Elsevier Mosby, St. Louis, Missouri, 2005

74. Thompson R.F., *Il cervello. Introduzione alle neuroscienze*, Zanichelli, Bologna, 1998.
75. Tresmontant C., *Il problema dell'anima*, Ed. Paoline, Roma, 1972.
76. Tresmontant C., *La metaphysique du christianisme et la naissance de la philosophie chretienne*, Paris, Editions du Seuil, 1968.
77. Watson R., *Vegetables, Fruits, and Herbs in Health Promotion*, CRC Press, New York, 2000.
78. Weil A., *Health and Healing*, Houghtom Mifflin Company, Boston, 1983.
79. White A.L. (a cura di), (1986), *Biographical books*, vol. 2, "The Progressive Years 1862-1876", in E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
80. White E. G., *My Life Today*, (1952), in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
81. White E.G., *Child Guidance*, Review & Harald P. A., Hagerstown, 1982.
82. White E.G., *Christian Temperance and Bible Hygiene*, in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
83. White E.G., *Counsels on Diet and Foods*, Review & Herald P. A., Hagerstown, 1976.
84. White E.G., *Counsels on Health*, in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
85. White E.G., *Manuscript Releases*, vol. 3, in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
86. White E.G., *Principi di educazione cristiana*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 2002.
87. White E.G., *Selected Messages*, vol. 2, Review & Herald P. A., Washington, 1958.
88. White E.G., *Selected Messages*, vol. 3, in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
89. White E.G., *Spiritual Gifts*, vol. 4, 1864, in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
90. White E.G., *Sulle orme del Gran Medico*, Ed. ADV, Falciani, Impruneta, Firenze, 2000.
91. White E.G., *Temperance*, P.P.P.A., Nampa, 1949.
92. White E.G., *Testimonies for the Church*, vol. 1, (1855-1868), in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
93. White E.G., *Testimonies for the Church*, vol. 2, (1868-1871), in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.

94. White E.G., *Testimonies for the Church*, vol. 3, (1872-1875), in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
95. White E.G., *Testimonies for the Church*, vol. 5, P.P.P.A., Nampa, 1898 .
96. White E.G., *Testimonies for the Church*, vol. 6, (1901), p. 561, in: E.G.W. Estate, *The Complete Published Writings of Ellen G. White*, (CD-ROM), 1998.
97. Wolff H. W., *Antropologia dell'Antico Testamento*, Queriniana, Brescia, 1975.

ARTICOLI

- Baldwin B., *The front brain and the minister*, in *Ministry Magazine*, Gennaio, 1990.
- Battista E., *Il cuore della fede*, in *Vita & Salute*, Ottobre, 2002.
- Battista E., *Il menù dell'Eden*, in *Vita & Salute*, Marzo, 2002.
- Battista E., *Il sentimento della malattia*, in *Vita & Salute*, Novembre, 2001.
- Battista E., *Le parole che guariscono*, in *Vita & Salute*, Febbraio, 2003.
- Cicerone P., *Mangia con la testa*, in *Vita & Salute*, Settembre, 2003.
- Damasio A., *Antonio Damasio's theory of thinking faster and faster*, in *Discover*, n. 25, Maggio, 2004.
- Damasio H. e Graboswski T., *The return of Phineas Gage: clues about the brain from the skull of a famous patient*, in *Science*, 20 Maggio 1994.
- Departement of Health and Human Services, *The health consequences of smoking: Cancer. A report of the Surgeon General*, Rockville, 1982.
- Djousse L. ed altri, *Alcohol consumption and risk of ischemic stroke: the Framingham Study*. *Stroke*, n. 33, 2002.
- Fernstrom J.D., *Can nutrient supplements modify brain function?*, in *Am f Clin Nutr*, n. 71, 2000.
- Friso S. ed altri, *A common mutation in the 5,10 MTHF gene effects genomic DNA methylation through an interaction with folate status*, in *Proceedings of National Academy of Sciences*, n. 99, 2002.
- Gage F., *Neurogenesis in the adult brain*, in *Neurosci*, n. 22, 2002.
- Glantz S.A. e Parmely W.W., *Passive smoking and heart disease. Mechanisms and risk*. *JAMA*, 5 Aprile 1995.
- Havel P., *Pheripheral signals conveying metabolic information to the brain*, in *Exp Biol Med*, n. 226, 2001.

- Healy J., *Early television exposure and subsequent attention problems in children*, in *Pediatrics*, n. 113, 2004.
- Ilari M. e Urbinati T., *L'allegria vien mangiando*, in *Vita & Salute*, Maggio, 1997.
- Ilari M., *Cervello & Cervelli*, in *Vita & Salute*, Settembre, 2005.
- Jacobsen B.K. e Hansen V., *Caffeine and Health*, in *Br Med J*, 23 Gennaio 1988.
- Keenan J. P., *Self- recognition and the right emisphère*, in *Nature*, n. 409, 2001.
- Maguire E.A., *Navigation related structural change in the hippocampus of taxi drivers*, in *Proceedings of National Academy of Sciences*, n. 97, 2000.
- Mathias R., *Studies show cognitive impairments linger in heavy marijuana users*, in *NIDA notes*, Maggio/Giugno 1996, vol. 11.
- Mukamal K.J. ed altri, *Alcohol and risk for ischemic stroke in men: the role of drinking patterns and usual beverage*, in *Ann Intern Med.*, 4 Gennaio 2005.
- Pace-Asciak C.R. ed altri, *The red wine phenolics trans-resveratrol and quercetin block human platelet aggregation and eicosanoid synthesis*, in *Cilm Chem Acta*, 1995, n. 235.
- Richardson G.E. ed altri, *Smoking cessation after successful treatment of small cell lung cancer is associated with fewer smoking related second primary cancer*, in *Ann Intern Med*, 1 Sett. 1993.
- Sanchez A. ed altri, *Plasma Amino Acids in Humans Fed Plant Proteins*, in *Nutrition Reports International*, Settembre, 1983.
- Sapolsky R.M., *Why stress is bad for your brain*, in *Science*, Agosto 1996.
- Shors T. J., *Neurogenesis in the adult is involved in the formation of trace memories*, in *Nature*, n. 410, 2001.
- Volkow N.A., *Wise How can drug addiction help us understand obesity?*, in *Nature Neuroscience*, n. 8, 2005.
- Waite B.M., Hillbrand M., Furstenberg F.F., *Reduction of aggressive behavior after removal of music television*, in *Hosp Community Psychiatry*, n. 43, Febbraio, 1992.
- Wang J.G. ed altri, *Functional importance of ventricular enlargement and cortical atrophy in healthy subjects and alcoholics as assessed with PET, MR imaging, and neuropsychologic testing*. In *Radiology*, Gennaio 1993.
- Washington University Program in Neuroscience, *Small amounts of alcohol or anesthetics may damage the developing brain*, Seattle, 14 Febbraio 2004.