Dott. GIUSEPPE ALBERTI

I danni dell'iperalimentazione nell'adulto

ESTRATTO DA «LE FORZE SANITARIE»
ANNO IX - N. 15, DEL 15 AGOSTO 1940-XVIII

Mise B
68
14

STABILIMENTO TIPOGRAFICO «EUROPA» - ROMA

Dott. GIUSEPPE ALBERTI

I danni dell'iperalimentazione nell'adulto

ESTRATTO DA « LE FORZE SANITARIE »
ANNO IX - N. 15, DEL 15 AGOSTO 1940-XVIII

STABILIMENTO TIPOGRAFICO « EUROPA » - ROMA

Tutti sanno — dato l'aumento della cultura generale e la capacità di penetrazione e di precisione raggiunte dallo stile scientifico divulgativo — come gli esperimenti sugli animali rappresentino un ausilio tale per il ricercatore, per lo scienziato biologo in genere, che difficilmente oggi si può fare a meno della controprova negli animali di laboratorio, quando non si affidi totalmente ai risultati ottenuti su di essi, a dirittura, la prova di una acquisizione fisiologica o patologica.

Sopratutto nel campo della fisiologia dell'alimentazione l'esperimento sugli animali (specialmente su quelli in via di sviluppo) ha dato risultati fondamentali per la moderna fisiologia. Si sono così studiati il potere nutritivo dei diversi alimenti, la loro capacità costruttiva o ricostruttiva, il loro valore biologico, ecc. Si è così stabilita la razione media alimentare per ogni chilogrammo di peso (del corpo), si è stabilita la sua composizione percentuale in ordine ai principî alimentari fondamentali (*proteine, grassi, carboidrati*), si è determinata perfino la « carica » ottimale di questa razione media in sali minerali e vitamine, costituenti questi, come ogni persona mediocremente colta oggi sa, non meno necessari dei precedentemente accennati.

Accanto all'esperimento sugli animali che corrobora, dimostra, chiarisce, apre la via all'acquisizione di ulteriori splendidi « veri », esiste però anche l'esperimento sull'uomo (la fisiologia umana e la clinica tendono appunto a sperimentare il più possibile sull'uomo). In qualche caso l'esperimento sull'uomo dura da millenni ed è quindi al massimo dimostrativo e, oggi, alla luce del progresso generale delle scienze, l'esperimento millenario può acquistare nuovi e più precisi significati ed essere altamente istruttivo.

Tale è il caso della « regola » dietetica degli ordini religiosi. Se si scorrono con occhio di fisiologo le antiche regole religiose, e si pone mente alla longevità che hanno raggiunto e raggiungono quelli che vi sono astretti, non si possono non meditare le ragioni della salubrità delle prescrizioni delle « Regulae ».

Esaminiamo brevemente le principali. Nella regola di San Basilio Magno, che fu anche medico (363 E. C.), « donde — può ritenersi, afferma il Baronio — discesero tutte le altre », è già profilato il concetto di « diaeta parca » quale noi sarà perfezionato nell'« immortale » regola di S. Benedetto — secondo il Padre Tosti che visse ottantotto anni ed ebbe vita attivissima.

Dice dunque Benedetto da Norcia, il « parens optimus » di tanta sapienza spirituale, intellettuale e pratica, al capo 39 sotto il titolo « Della misura dei cibi »: « Crediamo per refezione quotidiana, bastare a tutte le mense due vivande cotte, e se inoltre vi saranno frutti o legumi verdi, si aggiunga la terza. Una giusta libbra di pane per giorno basti, sia che vi abbia una sola refezione, sia che si pranzi o si ceni ». E in fine: « Ognuno poi si astenga dal mangiare carne di quadrupedi, eccetto i deboli di tutto e gli infermi ». A questi ultimi è intitolato il precedente capo 36 nel quale è prescritto: « Anche il mangiar di carne sia accordato agli infermi e a quelli che sono al tutto deboli, perchè riacquistino le forze; ma quando saranno migliorati, tutti, secondo il solito, si astengano dalla carne ».

E infatti i Benedettini della Congregazione cassinese della primitiva osservanza si astengono dalla carne. Nei due monasteri sublacensi, per esempio in quello del S. Speco, non si assaggia mai; nell'altro di S. Scolastica, soltanto per dispensa. Gli altri Cassinesi della Congregazione detta di S. Giustina di Padova (S. Paolo fuori le mura, Montecassino, ecc.) se ne astengono il mercoledì e il sabato. Dalla carne si astengono anche altri ordini eremitici come i Camaldolesi, monastici come i Certosini ed i Trappisti, mendicanti come i Carmelitani.

Altri ordini, quali i Trinitari, gli Eremitani, ne gustano soltanto in determinati giorni dell'anno; in

genere gli ordini regolari concedono, fuori dei giorni di digiuno, un solo piatto di carne, « carnis usus in unica comestione ».

Rigide son dunque le regole degli ordini religiosi riguardo alla « diaeta parca ».

Rigidissima è poi la regola dell'ordine dei Minimi fondato da San Francesco di Paola (1501); l'animoso Calabrese che visse 91 anni, dando così un esempio quanto mai dimostrativo della salubrità della « diaeta parca », volle astringere i suoi oltre ai tre voti consueti anche a un quarto di « perpetua vita quaresimale »; naturalmente quaresimale, per qualità (senza carne) e quantità. La rigidezza della regola di S. Francesco di Paola fu rilevata dal Papa che volle, prima di approvarla, il circostanziato parere dei cardinali che affidarono il compito di revisione al Cardinale Carvajal (1502 e 1508) il quale, alfine, dette parere favorevole anche sul punto « vita quadragesimalis ».

Non erano mancati del resto, fin dal medio evo, papi solleciti della tollerabilitità di una « diaeta parca » troppo rigida.

Benedetto XII, sedendo in Avignone, volle una volta studiare una mitigazione della severa regola dell'ordine di San Brunone circa l'azione ritenuta nociva dei digiuni e della « diaeta parca » in onore in quest'ordine. Quattro monaci certosini più che nonagenari, si presentarono allora, dopo lunghissimo viaggio fatto a piedi, al Papa, a persuaderlo di persona di non aver bisogno di alcuna dispensa.

Esempi di monaci longevi e validi sono del resto a conoscenza di tutti, ed è questo dato dell'esperimento millenario sull'uomo che ci deve far ricercare le ragioni profonde della salubrità della « diaeta parca ». Tali profonde ragioni possiamo oggi desumere dalle più recenti ricerche. Non occorre diffondersi a lungo sul fenomeno dell'invecchiamento; basterà dire che esso incomincia inesorabilmente per legge naturale appena l'individuo abbia raggiunto il completo sviluppo. L'adulto, quindi, secondo la moderna interpretazione, comincia già, a seconda dei suoi apparati (circolatorio, nervoso, digerente), che subiscono quale prima quale dopo, ed in diversa misura, lentamente il processo d'involuzione, a invecchiare.

Non esiste la « constans aetas » nel senso degli antichi; cioè non esiste un periodo della vita in cui ci sia una « fermata generale » dei processi cellulari nei riguardi della involuzione.

« L'età produttiva », quella in cui l'individuo dà a se stesso e alla società il miglior rendimento, coincide appunto con la prima fase che segue il raggiungimento dello stato adulto. Si tratta, per raggiungere la longevità, di prolungare al massimo questa fase. Orbene, a parte le altre, le malattie che più insidiano l'età produttiva (escluse le infettive, acute o croniche) sono le malattie « involutive » dell'apparato circolatorio e del ricambio.

Queste malattie possono essere, specialmente allo stato di lieve disturbo, combattute e allontanate dalla « diaeta parca ».

C'è una svolta pericolosa nella vita, quella che corrisponde appunto al massimo sviluppo dell'individuo e alla sua maggiore capacità di guadagno; fatalmente allora si è tentati di allontanarsi dalla « diaeta parca ». Si forma allora il circolo vizioso: i piaceri della iperalimentazione » trovano l'incentivo e le più favorevoli condizioni nelle cosidette comodità della vita (automobile, ascensore, ecc.), che a loro volta portano ad allontanarsi ancor più dalla « diaeta parca ». Gli « emuntori » allora, cioè il fegato ed i reni, che debbono sottostare ad un gravoso lavoro di smaltimento, fanno fronte dapprima con le loro riserve funzionali alle accresciute esigenze; poi, prima o dopo, in taluni individui in un modo, in altri, in un altro, cedono. Ecco allora la calcolosi, l'arteriosclerosi; ecco negli individui che presentano una speciale caducità degli organi del ricambio, le malattie cosidette della nutrizione: la gotta, l'uricemia, il diabete che abbreviano e amareggiano la vita. Il primo guasto avviene nel primo periodo dell'età adulta; allora si *sfasano* i delicatissimi meccanismi di coordinazione che non di meno avvisano l'individuo dei primi errori alimentari, con la pesantezza del capo dopo i pasti, la stipsi, l'ingrassamento. Allora è il momento di adottare la « diaeta parca »; si rileggano allora le parole di Luigi Cornaro, nella « Vita sobria », e si avrà di fronte l'aitante e asciutta figura del patrizio veneto nonagenario che appunto in sulla « constans aetas » volle « credere » nella « diaeta parca ». Questa, oggi si sa bene, esplica la sua doppia benefica azione sugli emuntori e sull'apparato circolatorio. Vediamo come agisce in un caso estremo; non dico nell'arteriosclerosi, « ruggine » dell'apparato circolatorio, ma nelle vere e proprie cardiopatie o disturbi di cuore.

Secondo uno studio di Gutzeit (« Mediz. Welt », 15 luglio 1939) sulla cura dietetica delle malattie del cuore e della circolazione, quando il fabbisogno in ossigeno della periferia non è più « coperto », si può cercare in due modi di ripristinare l'equilibrio: o stimolando cuore e organi circolatori a maggiori prestazioni (terapia medicamentosa), oppure diminuendo i bisogni di ossigeno periferici e scaricando in tal modo la circolazione. La limitazione dell'alimento diminuisce considerevolmente il lavoro delle ghiandole e della muscolatura digestiva e le combustioni dei tessuti. L'intestino, che è in stato di semi-vacuità, non è sede di fermentazioni, permette al diaframma di scendere più in basso e di muoversi più liberamente, ciò che favorisce il riflusso del sangue venoso al cuore.

Negli stati arteriosclerotici la « diaeta parca » riduce l'ostacolo periferico alla corrente circolatoria e non sovraccarica l'organismo di scorie, come si dice oggi, « ipertensogene ».

E' ovvia poi l'utilità della « diaeta parca » nei candidati alla calcolosi, alla gotta, al diabete. Nei candidati al diabete, con una dieta ristretta, istituita razionalmente, non si sfruttano le riserve funzionali del cosidetto « pancreas insulare »; nei candidati alla uricemia (specialmente, come vedremo, con la minore introduzione di carne) e alla calcolosi non si altera la difesa organica contro la « diatesi precipitante » (Pende), stato umorale basale favorevole alle due malattie.

E giacchè abbiamo parlato di carne diciamo che la « diaeta parca » si fonda principalmente sulla limitazione di essa. La carne oggi è — riassumo brevissimamente — limitata nei seguenti « stati »: ipertensivi, arteriosclerotici, uricemici, calcolosi, nefritici, ipertiroidei. Le scorie tossiche contenute nella carne aumentano la pressione arteriosa: un'alimentazione povera di carne non stimola troppo le ghiandole simpatico-trope (surrene midollare e tiroide) e il sistema nervoso simpatico che hanno azione ipertensiva, cioè aumentano la pressione del sangue.

Parimenti la carne tende ad aggravare il già alterato ricambio del diabetico, del gottoso, dell'uricemico; fornendo più scorie, rispettivamente chetogene (che cioè, grosso modo, aggravano il diabete) e uricogene (generatrici d'acido urico). Per quanto riguarda il fegato, sia esso affetto o no da calcolosi, è dimostrato che le proteine vegetali nobili (di cui è prototipo il glutine scoperto dal maestro di Galvani, dal sommo J. B. Beccari nel 1728) sono le più adatte per l'epatopaziente. Al Congresso Internazionale della insufficienza epatica tenutosi a Vichy nel 1937, la relazione Saiia questo dimostrò limpidamente.

Il segreto, concludendo, della salubrità della « diaeta parca » degli ordini religiosi è duplice; risiede nella limitazione generale della razione alimentare e in quella, più o meno spinta, della razione carnea.

Al fabbisogno proteico, quello che assicura la reintegrazione delle nostre proteine cellulari e per cui l'organismo mantiene la sua impalcatura, si può provvedere ottimamente nell'età adulta, ricorrendo in varia misura alle proteine vegetali (che ben si disposano, al caso, alle proteine del latte).

Di esse, abbiamo detto, è prototipo il glutine di frumento, fondamento della dieta vegetariana. E' dimostrato oggi che le cosidette paste glutinate possono quantitativamente reggere al confronto con le migliori carni, dato il loro contenuto del 25 % di proteine in confronto del 20 % scarso di quelle della carne.

Alle proteine nobili vegetali ricorsero, dalla loro « constans aetas », tre grandi e longevi medici, che dalla loro maturità ridussero sempre più la carne: Antonio Cardarelli e Augusto Murri che passarono i novant'anni; Guido Baccelli che, pur affetto da diabete, raggiunse gli ottantasette anni e morì in piedi.

Si sa che il medico è igienista per definizione; ma l'esempio di insigni clinici e quelli di cui parlano gli agiografi nelle storie degli ordini religiosi, che danno la conferma continuativa della salubrità della « diaeta parca » e della « vita quadragesimalis », vale a dire dell'astinenza dalla carne e della limitazione globale dell'alimento, debbono far seriamente convergere su tanti « fatti » così eloquenti e ammonitori, in senso anche scientifico, l'attenzione di chi vuol prolungare al massimo e « godere » fisiologicamente la vita produttiva, e raggiungere la longevità.

3.576