

Sta per concludersi la settimana nazionale della celiachia (una malattia che in Italia colpisce 600mila persone di cui solo 190mila diagnosticate). Nell'occasione s'è accesa una discussione intorno alla più vasta platea dei consumatori che seguono una dieta senza glutine, o gluten free, per dirla all'americana.

Si calcola che siano sei milioni, che i media, in blocco, senza nessun minimo accento di

distinzione nel coro, bollano come "malati per moda".

È un segmento di consumatori ormai consistente e in continua crescita. Si presume siano spesi qualcosa come cento milioni l'anno per acquistare "prodotti di cui non avrebbero bisogno".

Secondo l'Associazione Italiana Celiachia (Aic),

i celiaci hanno faticosamente conquistato diritti e tutele che però rischiano di essere messi in discussione dal diffondersi della moda del senza glutine tra i non celiaci, moda che banalizza la malattia.

Ma è davvero solo una moda, il mangiare senza glutine? E poi, nel "cesto" dei prodotti *gluten free*, sono inclusi quelli specificatamente privi di glutine o anche quelli "alternativi" a tutti i cereali, con e senza glutine? Per dire, il grano saraceno, la quinoa, l'amaranto, come vanno considerati? E le farine derivate dai legumi, piselli, fagioli, lenticchie, ceci, che sono sempre più in voga?

Molti prodotti *gluten free* - non quelli appena citati - spesso contengono ingredienti sostitutivi dei cereali, che non necessariamente sono in linea con una dieta sana, anche se evitano al consumatore celiaco il rischio del glutine.

Il dottor Piero Mozzi, medico chirurgo "Secondo Natura", come si definisce [sul suo sito](#), una rockstar nel mondo delle diete con il suo best seller "*La dieta del dottor Mozzi*", è nemico giurato dei cereali, così come lo è del latte e dei prodotti derivati dal latte. La sua teoria si basa sulla correlazione tra il gruppo sanguigno e l'alimentazione, e si fonda sull'osservazione - nel suo caso decine di migliaia di individui nel corso di quarant'anni e più - delle compatibilità e delle incompatibilità dei vari alimenti con il proprio gruppo sanguigno, e delle conseguenze per la forma fisica e mentale, e per la salute, dei vari regimi alimentari. Ancor più nemico, Mozzi, è della combinazione dei cereali e dei latticini. La pizza, per esempio: il piatto bandiera dell'Italia, è, per Mozzi, una delle pietanze più insidiose per la nostra salute - e ancor di più per chi ha certe

patologie - che si possa immaginare.

Abbiamo conversato al telefono col dottor Mozzi in alcune pause del suo instancabile girovagare, tra incontri e conferenze.



Evitare il grano, tassativamente?

Bisogna vedere che problemi uno ha. Lo si può anche usare saltuariamente. Poi uno le vede, le conseguenze, ci sono segnali. Chi ha problemi respiratori, appena mangia glutine si riempie di catarro. Nel naso, nella gola, nei bronchi. Mamma mia. Quelli asmatici, gli togli il glutine, migliorano nettamente.

La distinzione tra un celiaco vero e uno immaginario?

Io non mi baso su queste cose. Come sempre mi baso sulla semeiotica, sui segnali che il corpo umano manda a dire. La semeiotica, come sempre è avvenuto in passato, andrebbe tenuta in gran conto. E soprattutto la semeiotica collegata con l'introduzione di alimenti che non sono tollerati. In una persona che soffre di artrite reumatoide, lo si vede chiaramente: gli dai il glutine e sta male, gli togli il glutine, gli inserisci i legumi e sta decisamente meglio, e avviene subito, non in tempi biblici.

Tutte le cellule del corpo umano sono nutrite dal sangue. Tutte. Da quelle nervose a quelle delle unghie, della pelle. Se il sangue contiene gli elementi giusti, le cellule funzionano bene, se contengono materiale che non è adatto e non è tollerato, a seconda di come uno è programmato, viene colpito. Poi possono esserci conseguenze blande, leggere, ma man mano che gli anni vanno avanti diventa sempre peggio.

Se la ricerca fosse veramente ricerca, se l'epidemiologia fosse veramente una branca importante della medicina, lo vedrebbero. Se l'epidemiologia fosse correlata, confrontata con le abitudini alimentari, sparirebbe praticamente la quasi totalità delle malattie.

Se, ad esempio, facessero un'indagine in un centro dove sono curati malati di Alzheimer sulla correlazione tra la malattia e le loro abitudini alimentari scoprirebbero che il cento per cento, anzi il centodieci per cento, ha come abitudine quotidiana i latticini. Queste cose per ora nessuno le fa, né nessuno le vuol fare.

Si può pensare anche alla terapia del dolore. Il dolore è un segnale. È un segnale che invia il corpo umano. Non appena mangiamo qualche cosa di sbagliato – alimenti non tollerati – scatta il dolore. E che cosa è stato inventato? La terapia del dolore. Non si è invece andati alla ricerca della vera causa dei dolori.

Tu parli spesso delle infiammazioni, come conseguenza di una dieta sbagliata.

Certe forme tumorali sono il punto d'arrivo di forme infiammatorie perenni.

E i medici, non lo sanno?

Sapessi quanti medici mi contattano per i loro problemi...

La gente, i risultati li vede, non ci mette una vita, li vede subito. Ci sono malattie come il diabete e l'ipertensione dove i risultati li vedi in quattro e quattr'otto.

Hai pazienti che soffrono di celiachia?

Uno sproposito. Prima i celiaci – fino a prima della guerra o fino a subito dopo – venivano cancellati dalle broncopolmoniti, da bambini. Sono arrivati gli antibiotici ma i problemi legati alla celiachia e all'intolleranza però sono andati avanti. Poi si sono presentate infatti le prime allergie respiratorie. Successivamente, nelle generazioni seguenti, si sono presentate patologie ancora più severe rispetto alle allergie respiratorie: i bambini hanno cominciato a presentare diabete di tipo uno, artrite reumatoide, leucemie. Senza contare l'insorgenza di tante malattie nuove cosiddette rare. Nessuno sa cosa siano con certezza. Come mai sono comparse queste nuove forme e patologie a carico dei bambini? Si può escludere a priori l'intervento di sostanze che possono essere tossiche, non ben tollerate, come il glutine?

C'è un ulteriore guaio: ai celiaci sono consigliati prodotti a base di mais e di fecola di patate che pochi riescono a tollerare. E perché non s'inseriscono nella loro dieta i legumi? Ma le cose stanno cambiando. Basta guardare le paste prodotte con farine di diversi legumi che l'industria alimentare negli ultimi anni ha immesso nel mercato. Vedessi i campi di ceci che hanno messo già in pianura, è incredibile. In men che non si dica vedrai che modificazione ci sarà.

Perché ce l'hai su con la pizza Margherita? È stato anche detto che è un formidabile antidoto al cancro...

Non ci vorrebbe molto per capire se veramente la pizza è il massimo degli alimenti antitumore... basterebbe andare nei paesi dove non si mangia la pizza, cioè quell'insieme di glutine e formaggio scaldato a 200 gradi. Tra i popoli che non mangiano la pizza, tra i popoli che non mangiano derivati del grano e del latte, i tumori sono decisamente più bassi, non di pochi decimali, ma di percentuali a cento e a mille.

E il licopene del pomodoro?

Provate a dare il licopene sotto forma di pomodoro crudo o cotto a persone del gruppo a e b, e poi vedrete come si conciano la prostata. Non solo: anche lo stomaco, le articolazioni...

Ci sono patologie serie legate al consumo prolungato di glutine in chi non lo tollera, anche se non celiaco?

Sì, patologie riferibili a tumori come quelle del sangue. Ce ne sono diverse. Al glutine si può addebitare una grande responsabilità, dal melanoma al tumore al polmone. Come mai sono più i non fumatori che i fumatori a essere colpiti dal tumore al polmone? Il fumo a me dà fastidio, non sopporto i fumatori, fino al 1978 fumavo, ma se dicessi che il fumo è l'unico responsabile del tumore al polmone, direi una cosa che non è la verità assoluta. Il cancro al polmone sta aumentando tantissimo, colpisce molto anche le donne, ma colpisce più i non fumatori che i fumatori: basterebbe che questi benedetti ricercatori incrociassero i dati.

Stesso discorso vale per i tumori della laringe, anche questi insieme a quello della tiroide, molto probabilmente causato dall'uso eccessivo e mal tollerato di cereali col glutine.

Ritieni dunque che abbia grandi responsabilità nella patologia tumorale del polmone?

Sì. D'altra parte, in Oriente, dove fumano come forsennati, ma non consumano alimenti con glutine, il tumore al polmone è cento volte meno presente che qui. Dicono che bevono il tè verde. Può essere. È che non mangiando né latte né derivati del latte, soprattutto non mangiando cereali con il glutine, consumano riso, e se la cavano decisamente meglio.

Basterebbe anche vedere la grande incidenza del tumore al polmone tra i panettieri, che non solo lo mangiano, il glutine, ma lo respirano anche.

Poi ci sono le leucemie, i linfomi, i mielomi, patologie in grande aumento, che, con molta probabilità, sono fenomeni nei quali i cereali col glutine hanno una buona parte di responsabilità. Forse quello in cui c'è la responsabilità maggiore è il tumore della tiroide e tutte le patologie correlate alla tiroide, ipotiroidismo e ipertiroidismo, noduli tiroidei, tiroidite di Hashimoto, in cui la responsabilità del glutine è certamente grande.

Su quale base si possono fare queste affermazioni?

Basterebbe che coloro che si occupano di questi malati sperimentino sui loro pazienti l'eliminazione di questa molecola.

I dati che riguardano le patologie metaboliche in oriente e in occidente concordano su un unico fatto: l'incremento della patologia metabolica per eccellenza, il diabete. Il riso come il frumento, se non si fa un'intensa attività fisica, se non lo si smaltisce, porta ad avere facilmente il diabete. È per via dell'amido che sia si tratti del grano sia si tratti del riso si può sviluppare il diabete, e in Occidente, soprattutto nell'età giovane, il diabete di tipo uno, che oltre a essere una patologia

metabolica, diventa anche una malattia autoimmune. Ossia si arriva alla distruzione del pancreas endocrino, quello che secerne l'insulina.

Non puoi pensare di far mangiare in modo continuato e concentrato in grosse quantità una molecola che da sé pone problema.

In una trasmissione tv stigmatizzavi tempo fa il ricorso sistematico alle operazioni alle tonsille e alle adenoidi soprattutto in voga negli anni del dopoguerra, ma anche dopo.

Il primo segnale del consumo di cereali è lo sviluppo di una forma infiammatoria alle adenoidi che insieme alle tonsille consentono al corpo umano di capire cosa va bene e cosa non va bene, che cosa si tollera bene e cosa non si tollera. Le tonsille indicano l'intolleranza al latte, le adenoidi ai cereali col glutine. Negli anni Cinquanta sono iniziate le operazioni di massa, invece di cercare di capire perché quei bambini sviluppavano naso tappato, catarro, muco, russavano e dormivano a bocca aperta... le toglievano e così i problemi sono andati più avanti. Superata la prima barriera - le adenoidi sono la prima barriera - sono cominciate le allergie respiratorie fino a raggiungere il tessuto polmonare. Asma...Poi sono arrivati i cibi con glutine aggiunto, sono arrivate le malattie rare.

Patologie cardiovascolari: potrebbero avere un legame con il consumo massiccio di cereali?

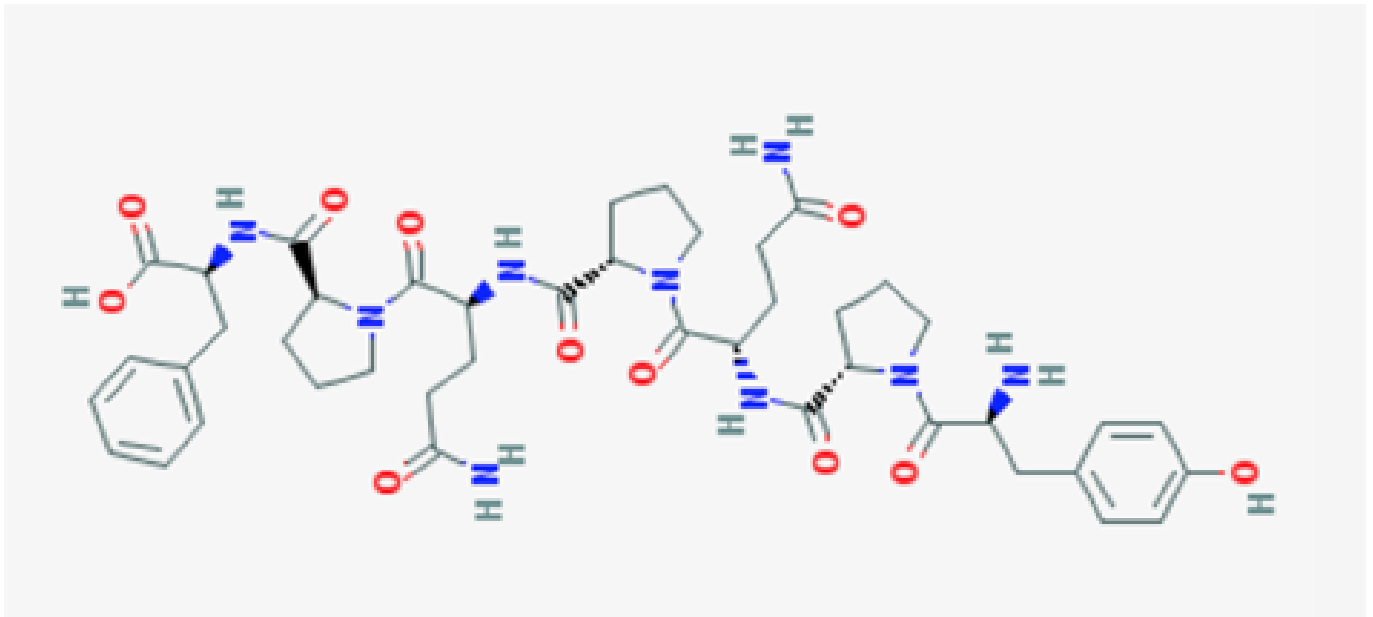
A cominciare da quella più grave e più severa che può portare al trapianto del cuore - se non si cambia strada - la cardiomiopatia dilatativa, l'ingrossamento del cuore, che ha portato tanti al trapianto quando sarebbe bastato togliere di mezzo dall'alimentazione il glutine. L'aumento della pressione, soprattutto la minima, che è causata soprattutto dai cereali, *in primis* dai cereali col glutine. Ma anche il colesterolo, che non è causato, come si crede, dai grassi, diversamente dai trigliceridi, e soprattutto non è causato dalle ottime uova, che la gente non mangia perché si sente dire che contengono colesterolo; ma non le viene detto che quella molecola di colesterolo è scissa e ricostruita in un altro modo, diversamente da quelle dell'amido e degli zuccheri che sono scisse e sono ricostruite sotto forma di colesterolo nelle persone che hanno quelle caratteristiche di sviluppare colesterolo.

Disturbi intestinali, gastrici?

Colite, le forme più severe come rettocolite ulcerosa e morbo di Crohn: senza dubbio il glutine con il latte sono le cause fondamentali per lo sviluppo di quelle patologie. Se mangi le verdure adeguate, il pesce, la colite sparisce. Perché?

Basta un po' di glutine e si scatena l'ira di dio a livello intestinale. Le persone aspettano che a livello diagnostico sia attestata la presenza ufficiale della celiachia. Ma i peggiori criminali non sono quelli con barba lunga, scarpe scalcagnate e malvestiti, spesso sono quelli in doppiopetto di

cui non sospetteresti mai, e lo stesso vale con il glutine nei confronti delle persone che hanno sensibilità nei suoi confronti, senza essere dichiaratamente celiache.



Proviamo a tirare la morale di questa nostra conversazione...

In medicina non esiste la verità assoluta, e io non sono il depositario del VERBO MEDICO. Sono certamente depositario di una grande esperienza e sarebbe opportuno che, quando non si conosce la causa di una malattia, si cerchi a 360°, senza escludere nulla e nessuno, compresi gli alimenti utilizzati. Ricordatevi della BSE [la mucca pazza]: tolti i mangimi dannosi la malattia è scomparsa!!!

Forza e coraggio, ci sono ampie praterie da percorrere e dove indagare, per arrivare alla conoscenza delle cause delle malattie. Se non si capiscono le cause, le malattie non si fermano o non si arrestano. Infine vorrei citare la chiusa di un recente bell'articolo di Stefano Lorenzetto, su *La Verità*

Ogni volta però che vedo medici che processano altri medici, senza curarsi di capire di quale verità siano eventualmente portatori, vado a rileggermi la definizione di scienza sullo Zingarelli : «Complesso dei risultati dell'attività speculativa umana volta alla conoscenza di cause, leggi, effetti e simili intorno a un determinato ordine di fenomeni, e basata sul metodo, sullo studio e sull'esperienza». Allora vi chiedo: avete più fiducia nei medici che si affidano al metodo e allo studio o in quelli che hanno soprattutto esperienza

Leggi anche: [Mangiare ascoltando il corpo. Una conversazione con il dottor Mozzi](#)

Pubblicato il: **20 Mag, 2017 @ 18:52**