



Il fiume scorre - Daniele Boni e VascoMerciadri
Edizioni Sì, collana eXoterica

ANTEPRIMA

Una bistecca ed un fiasco di vino

“Prima o poi riderai di te stesso.”

Quando quel medico messicano mi disse che ero un medico a metà, la presi veramente male; mi disse: «Tu sei un medico a metà perché non comprendi e non conosci l'importanza dell'alimentazione». Mi invitò così ad una cena presso quello che sarebbe diventato il centro Antares di Viareggio, e del quale sarei stato uno dei soci fondatori; era una cena vegetariana quella a cui io mi presentai spavaldo e bastian contrario, con il mio bel fiasco di vino ed una bella bistecca. Questo non l'ho mai più visto fare a nessuno: mi accettarono tranquillamente, ed io consumai oltre a quello che avevo portato con me, anche qualcosa preparato dagli altri.

Fino ad allora per me l'alimentazione erano vitamine, proteine, sali minerali, lipidi indipendentemente da dove si prendessero.

Ma c'erano i figli vegetariani di quel medico che stavano benissimo e questo era per me inconcepibile; «un bambino non può mangiare vegetariano», mi ripetevo mentalmente, mentre i miei occhi cercavano spiegazioni tra pagine di nozioni: iniziai con il ripercorrere testi universitari di fisiologia, patologia e anatomia, con un nuovo interesse che si dimostrò crescente e illuminante.

Quando ebbi trovato i riscontri teorici che cercavo, spinto ancor più dalla curiosità, decisi di provare in prima persona ad abbracciare un'alimentazione vegetariana. A dir la verità provai più di una volta, in quanto non ci riuscii subito: ricordo sorridendo quel mio caro amico che durante il periodo militare mi ripeteva quotidianamente: «tu sei ovo-latto-vegetariano in questa accezione: ovo-latteo molto e vegetariano poco». Effettivamente mi nutrivo quasi esclu-



sivamente di latte e suoi derivati, e poco di vegetali; e aveva ragione, come scoprii più avanti, nel sostenere che non rappresentasse un'alimentazione corretta.

Per molti anni continuai con un'alimentazione vegetariana, cosa comunque alquanto strana per quei tempi: nel 1985 andai alla riunione nazionale dei vegetariani italiani, una cosa per poche e attente persone. Ci riunimmo in un ristorante a Pinarella di Cervia sulla riviera romagnola, e ricordo il mio stupore nell'entrare nel locale gremito di persone che banchettavano con specialità della cucina romagnola, che di vegetariano avevano ben poco. Incredulo chiesi informazioni al cameriere, il quale mi accompagnò in un angolo appartato di quel salone, presso un tavolo apparecchiato per circa venti attente anime: io ero indubbiamente, e di gran lunga, il più giovane. In questo piccolo gruppo di persone spiccava un signore dai capelli bianchi, un certo Professor D'Elia: quello era il decano dei vegani italiani, forse il primo vegano in Italia, anche se allora si parlava di "vegetalisti" e non di "vegani". Il termine "vegano" comparve successivamente, parola in cui "veg" sta ad indicare "forte e sano" e non "vegetale", come si è portati a dedurre.

Ad un certo punto del mio percorso la mia esperienza si arricchì grazie alla comparsa dei figli, che coerentemente alle idee mie e della mia compagna di viaggio Lulù, nacquero nella nostra dimora con parto naturale e vennero svezzati con alimentazione vegetariana. Solo in questo frangente ebbi la consapevolezza piena di quello che mi aveva voluto comunicare quel medico messicano e quanto fosse fondamentale avere una sana alimentazione per prevenire le malattie, crescere in buona salute e sviluppare la coscienza. Nel crescere i figli non hanno mai abbandonato l'alimentazione vegetariana, conseguendo un equilibrato sviluppo fisico, psichico e sociale.

Ma cinque anni fa una nuova svolta: mi capita casualmente tra le mani (ammesso che esista la casualità) un libro scottante dal titolo *The China Study* del Professor Colin Campbell, che confermava

le mie idee sull'alimentazione, almeno in gran parte. Quando però giunsi al capitolo in cui si parla dei latticini e degli effetti cancerogeni che hanno per la prostata e la mammella, i formaggi che avevo gelosamente custodito in frigorifero cominciarono improvvisamente ad ammuffire. Stavo forse cercando di ripercorrere il procedimento di produzione del gorgonzola? Niente di tutto questo: l'amore per la mia prostata aveva di gran lunga superato il piacere per un provolone o per il parmigiano reggiano!

Con l'arrivo della primavera, alcuni mesi dopo, notai con sorpresa la scomparsa del raffreddore da allergia alle graminacee che, come un mini-cane, si era aggrappato alle mie caviglie fino a quel momento senza volersi staccare (da almeno quarant'anni!). Il 15 di aprile era il giorno fatidico in cui ogni anno suonava regolarmente il campanello della porta di casa mia la signora allergia. Quell'anno il campanello rimase in silenzio e così i giorni successivi della mia esistenza: cominciai allora a chiedermi se non fossi più capace di avere un'idonea produzione di anticorpi e un'efficace difesa immunitaria. Era pur vero che durante l'inverno non mi ero mai ammalato. O forse era dovuto all'effetto serra e all'inquinamento, i quali avevano ridotto o ritardato la produzione di polline delle graminacee? Ma constatai che molte persone attorno a me avevano già il fazzoletto in mano, e non era per compiangermi, ma per soffiarsi la protuberanza rossastra che scendeva tra due occhi lacrimanti. Evidentemente la spiegazione doveva essere ricercata altrove; improvvisamente compresi : l'alimentazione vegana aveva riequilibrato il mio sistema immunitario e allontanato lo spettro dell'allergia!

Sono già passati diversi anni e gli studi hanno confermato inequivocabilmente quanto appreso sul libro del professor Campbell, convalidato le osservazioni maturate tramite mia esperienza diretta e in qualità di medico.