

Gli esperti hanno illustrato i rischi dell'inquinamento sabato al Centro di medicina biologica

Metalli dannosi per il corpo Basta un test per scoprirli

(cdi) Oggi il nostro organismo contiene una quantità di piombo 500 volte superiore rispetto a quella presente in media negli organismi anche solo 100 anni fa.

Basterebbe questo dato, presentato sabato mattina in occasione del convegno sui metalli tossici che si è tenuto in città, per lanciare un grido di allarme. Ma in realtà gli esperti intervenuti presso il centro di Medicina biologica di via Ferrari 6 in occasione di «Metalli tossici: un approccio funzionale alla salute» hanno fatto leva su molti altri pericoli causati da alluminio, mercurio, cadmio e arsenico.

«Perché i metalli tossici che penetrano nella nostra vita attraverso cibi, bevande, prodotti per l'igiene

personale e l'aria possono accumularsi nel corso della vita in determinati organi e tessuti, sprigionando la loro azione dannosa», hanno spiegato

Lorella De Mariani, nutrizionista e direttore di CeMbio e **Franco Verzella**, presidente di Dan Europe nel corso dell'incontro aperto a tutti gli interessati. «Nonostante oggi il nostro organismo sia in grado di adattarsi all'ambiente in cui vive, la comunità medica sta iniziando a riconoscere le conseguenze negative del bioaccumulo di materiali tossici», hanno continuato i promotori dell'evento.

Come si può impedire quindi che accada? «Anche i prodotti che acquistiamo potrebbero essere ri-

schiosi: dipende se sono stati coltivati vicino a terreni inquinati o a vie di traffico intenso, oppure se sono stati irrigati con acqua contaminata oppure imballata e trasportata in alcune tipologie di materiali».

Eppure scoprire la quantità di intossicazione del nostro organismo oggi è possibile grazie a un semplice test delle urine che confronta i valori prima e dopo la somministrazione di un agente chelante, grazie al quale si può stabilire anche come «disintossicarsi». «Il protocollo di trattamento a quel punto viene personalizzato in rapporto al test e alla salute del paziente e prevede la somministrazione di integratori e farmaci per un periodo compreso tra tre mesi e un anno per riportare la persona al benessere», hanno spiegato gli esperti.

Diana Cariani

Piombo e mercurio possono infiltrarsi nei tessuti

COME DIFENDERSI

(cdi) Difendersi dai metalli dannosi si può seguendo qualche semplice accorgimento.

1. Evitare strade trafficate e ambienti fumosi, camminare su strade secondarie e poco trafficate, meglio ancora se pedonali.

2. Eliminare le foglie esterne delle verdure e lavare accuratamente i prodotti freschi con un cucchiaino di aceto per eliminare le sostanze inquinanti.

3. Limitare il consumo di pesce spada e tonno a non più di una volta al mese: i nostri mari sono famosi per altri tipi di pesce più ricchi e più gustosi come alici, sgombrò, sarde, branzino.

4. Evitare le pentole di rame o di alluminio e non avvolgere i cibi nella pellicola di alluminio.

5. Ridurre il consumo di alcol, perché favorisce l'assorbimento del cadmio e del piombo.

6. Non assumere antiacidi, perché contengono sali di alluminio.

7. Assumere un buon integratore antiossidante.

8. Consumare cibi ricchi di minerali come semi oleosi e frutta secca.

9. Assumere tutti i giorni un integratore di vitamina C e un multiminerale contenente zinco, calcio e selenio.



Il pubblico intervenuto all'incontro sui metalli promosso dal Centro di medicina biologica e sopra la relatrice Lorella De Mariani