

Scheda libro a cura di Luisa Guidoni

AUTORE : Franco Berrino

TITOLO: Il nostro veleno quotidiano: un manuale di resistenza alimentare

LUOGO E ANNO DI PUBBLICAZIONE: Milano, 2025

EDITORE: Solferino (settembre 2025).

GENERE: saggio divulgativo su salute e nutrizione che analizza le sostanze tossiche nascoste nel cibo, derivanti da agricoltura industriale, imballaggi (plastica) e additivi ultra-processati.

STILE: chiaro e accessibile, con linguaggio basato su studi scientifici e ricerche personali dell'autore.

TEMI PRINCIPALI:

Veleni agricoli: Pesticidi, diserbanti (glifosato) e fertilizzanti chimici che contaminano alimenti e suolo.

Industria alimentare: Additivi, coloranti, conservanti, grassi idrogenati, zucchero e dolcificanti.

Contenitori: Rischi legati a plastiche e rivestimenti di lattine.

Patologie correlate: Tumori, autismo, malattie neurodegenerative e sterilità.

DESTINATARI: lettori e studenti del triennio interessati a migliorare l'alimentazione e ad avere informazioni sui metodi di produzione e conservazione dei cibi.

MESSAGGIO: riconoscere i nemici invisibili nelle tavole quotidiane per difendersi con scelte consapevoli tornando a un'alimentazione autentica contro i veleni dell'era moderna.

RIFLESSIONI E COMMENTI del gruppo di lettura

L'autore si concentra sui "veleni" che possono insinuarsi sulle nostre tavole, sulle sostanze tossiche in agricoltura e nei processi industriali e sulle contromisure per difendere la salute.

Viviamo nel Plasticene, con questo termine Berrino intende un tempo in cui la terra, l'acqua, l'aria risultano contaminate e il cambiamento attuale ha raggiunto limiti di intensità, mentre la fisiologia umana resta ancorata ai suoi ritmi. Nel libro si evidenziano i rischi legati a pratiche e materiali di uso comune come quello di evitare contenitori quali, lattine e tappi, con rivestimenti plastici.

L'attenzione si sposta sugli additivi alimentari. sui loro possibili effetti e sull'importanza di riconoscerli sull'etichetta. Si sottolinea la crescente sterilità giovanile ed ancora la tematica relativa ai tumori in età giovanile. Il cibo spazzatura e lo stress della vita quotidiana favoriscono malattie, l'industria risponde con nuovi farmaci che possono comportare effetti collaterali.

Un altro passaggio importante riguarda il ruolo dei microbi nel mantenimento dell'equilibrio dell'organismo, riconoscere questo ecosistema interno, significa rivedere abitudini, qualità degli alimenti., metodi di trasformazione, tempi e modalità di consumo. Interessante risulta il capitolo relativo alla invasione delle E, sostanze che l'industria aggiunge ai cibi per renderli più attraenti alla vista e al gusto, tanto da causare dipendenza.

È un libro che non solo informa, ma invita all'azione, incoraggiando il lettore a riflettere sulle proprie scelte alimentari e a migliorare la propria salute. La struttura del libro è semplice e diretta, chiara nel trattare argomenti complessi, suddiviso in capitoli che trattano ognuno di un argomento specifico (*Lidia Zunino*).

L'autore descrive, in maniera semplice e accessibile a tutti, quali sono i veleni che oggi tutti noi rischiamo di trovare nel piatto e non solo. Il testo è suddiviso in capitoli, in ciascuno dei quali viene approfondito un argomento specifico. Si parla di additivi alimentari, pesticidi, plastiche, rivestimenti industriali, zuccheri, dolcificanti artificiali, grassi idrogenati, farmaci. Il libro è molto utile, sia per approfondire in modo scientifico la chimica delle sostanze che vengono usate nella lavorazione dei vari prodotti presi in considerazione, sia per gli effetti che possono avere sul nostro corpo e nella nostra vita. La lettura di questo manuale guida e mette nelle condizioni il lettore di fare scelte opportune

ed informate e ha anche come obiettivo quello di fare riflettere e di spingere chi legge verso il recupero del potere delle scelte personali per contrastare il sistema che vuole avere il sopravvento (*Denisa Cali*).

Il nostro veleno quotidiano” di Franco Berrino è un saggio che denuncia i pericoli nascosti nel cibo quotidiano, basato su studi scientifici e statistici. E’ molto specifico, tecnico e accessibile ad un pubblico informato, ma potrebbe essere di riferimento per alcuni capitoli come approfondimento in un percorso scolastico triennale di liceo scientifico o tecnico.

Il libro affronta veleni come pesticidi (es. glifosato), additivi alimentari, plastiche, zuccheri artificiali e grassi idrogenati, che contribuiscono a tumori, obesità e malattie croniche, definendo l’era attuale “Plasticene”.

Berrino critica l’agricoltura chimica e l’industria alimentare, mostrando come alterino il microbiota intestinale e la salute generale. Non si limita alla denuncia: propone difese concrete molto rigorose come scegliere cibi naturali e ridurre l’esposizione a tossine. Ho trovato interessanti e spiazzanti alcune sue ricerche, ma talvolta un po’ enfatizzate, ci lascia quasi senza alternative (*Enrica Rondolotto*).

La presentazione di copertina “*Un manuale di resistenza alimentare per ritrovare il cibo naturale e la salute perduta*” non corrisponde a mio avviso a quanto si ritrova all’interno del libro. L’autore affronta i diversi argomenti dalle microplastiche ai pesticidi all’abuso di farmaci etc. in modo ideologico con toni spesso allarmistici. Questo approccio ideologico penalizza l’importanza del grande problema dell’alimentazione e dell’inquinamento che dovrebbe essere analizzato e divulgato in modo oggettivo e scientifico. Tratta con diffidenza il tema dei vaccini e propende per la tesi della relazione tra vaccini e autismo. (*Gianna Calva*).

E’ un libro interessante, ma complesso da cui ho imparato anche nuove conoscenze. Importanti sono i suggerimenti proposti alla fine di ogni capitolo per cercare di diminuire il più possibile la convivenza con aria, terreni, cibi ecc. tossici, pericolosi e inquinanti. Ho apprezzato molto che l’autore abbia ricordato Rachel Carson e il suo libro *Primavera silenziosa* che è stato, per me, ancora ragazza, un vero caposaldo che mi ha condotto a interessarmi alle scienze naturali.

Cercherò di ricordare nuove informazioni ricevute, ad esempio che l’ascesa dei casi della sindrome autistica è collegata a cause ambientali (esposizione all’inquinamento atmosferico, esposizione all’alluminio, al mercurio, al fluoro ma anche all’antiparassitario avermectina o al diserbante glifosato).

Cercherò anche di seguire alcuni consigli oltre a quelli già a me noti come, ad esempio, usare il miele di montagna che infatti io compro dal mio vicino in val Pellice dal quale sono venuta a conoscenza della diminuzione delle api negli ultimi anni a causa dei problemi ambientali, ma di cui so come lui se ne prende cura in modo consapevole ed ecologico. Ho imparato l’importanza di esporsi alla luce solare per contrastare la depressione insieme ad una dieta ricca di omega-3 (pesce, noci) oppure cercare di evitare cibi troppo processati come, ad esempio, le zuppe istantanee.

Concludo con due frasi dell’autore che sono, a mio parere, importanti e che ci fanno comprendere l’importanza di sostituire lo sfruttamento industriale-commerciale del pianeta Terra con un senso etico e un coraggio sociale che non è facile riscontrare nelle comunità umane:

1-“Accorgersi della natura, della bellezza che ci circonda, influenza i nostri pensieri, le nostre emozioni e il cervello rilascia peptidi capaci di modificare l’espressione dei nostri geni e il funzionamento dei nostri organi.”

2-“La sottomissione della politica alla tecnologia e alla finanza si dimostra nel fallimento dei vertici mondiali sull’ambiente, sul clima, sulla plastica”(Annalisa Bertolino).

Il libro di Berrino può rivolgersi a lettori adulti o a ragazzi del triennio delle superiori interessati alla scelta di un’alimentazione più naturale e sana possibile, nel rispetto della madre Terra, prevenendo il degrado fisico che implica anche un degrado interiore: un pianeta malato non potrà avere uomini sani. Berrino parla di reinventare l’umano interconnesso con tutte le forme di vita e riarmonizzarci con la natura di cui facciamo parte. I veleni provengono dall’agricoltura chimica (PFAS, fenoli, ftalati...), dall’inquinamento, dalle materie plastiche, dall’industria alimentare e dall’abuso di farmaci e vaccini.

La divisione in capitoli indipendenti ci permette di affrontare separatamente i diversi argomenti concentrandoci sulle diverse sostanze chimiche utilizzate in agricoltura e nell’industria alimentare e della plastica, o sulle malattie connesse all’inquinamento ambientale(tumori, autismo, obesità, sterilità).

Per quanto riguarda l'agricoltura occorre fare una scelta tra quella attuale che comporta la riduzione della biodiversità e la distruzione dell'ambiente e l'agricoltura biologica che, pur avendo una resa inferiore, dimezza il consumo di energia e riduce l'uso dei pesticidi e dei gas serra. Purtroppo le nazioni sottostanno al volere della Banca Mondiale, del WTO, della finanza. Al termine di ogni capitolo utili sono i consigli dati al lettore per modificare i propri comportamenti e le proprie scelte, alla luce della quantità di informazioni che il testo fornisce. Questo libro vuol sensibilizzare il cittadino ad avere comportamenti più responsabili, a conoscere le situazioni rischiose e ad opporsi a questo stato di cose con le proprie scelte (*Luisa Guidoni*).