Come le api: il segreto della salute sta anche nella varietà alimentare

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Quanta frutta color arancio mangia al giorno?».
«Tanta! Un chilo di carote frullate: piene di carotene, perfette per la pelle! Una super spremuta, cinque arance: tanta vitamina C! E adoro la zucca: me ne mangio tanta in crema, al forno o al vapore. Super, no?».
«Cos'altro mangia?».
«Poco. Sono vegetariana. E non voglio ingrassare!».
Sottopeso, mi consulta per un blocco mestruale che dura da due anni.
Mi guarda incuriosita: «Perché mi ha chiesto quanta frutta gialla mangio?».
«Me lo ha detto il suo corpo».
«Come, il mio corpo?!».
«Mentre la visitavo, mi ha colpita la pigmentazione della pianta dei piedi: gialla! Come il palmo delle mani, che avevo già notato. Troppi cibi gialli, con eccesso di carotene!».
«Ma se fanno benissimo!».
«E' questione di misura, di quantità appropriate. L'eccesso, anche di una verdura, può essere tossico. Perfino fatale!».
«Ma no! Sono fakes!».
«Veramente la fake pericolosa è che sia sano avere una dieta gialla!».
«Mi faccia un esempio convincente!», esclama impertinente. Lo dice con aria simpatica e un guizzo divertito degli occhi. Mi sintonizzo.
«Pensi al prezzemolo. E' un vegetale gustoso per insaporire tanti piatti, in piccole quantità. I decotti di prezzemolo (ricchi di prostaglandine, che fanno contrarre l'utero) venivano invece usati in passato dalle mammane quando una donna voleva abortire, e l'aborto volontario era proibito. Ma se il decotto era troppo concentrato, o la donna troppo minuta per quella dose, poteva morire per insufficienza renale acuta. Tante povere donne sono morte per una dose tossica di decotto di prezzemolo, preso per abortire!».
«Ah, non sapevo» commenta colpita, lo sguardo improvvisamente riflessivo.
«E' la dose che fa la differenza tra il rimedio e il veleno, diceva Paracelso, grande medico del Cinquecento. Vale per i farmaci, ma anche per i cibi. E molti aspetti della vita: dal lavoro al sesso, allo sport…».
«Sì, però il prezzemolo è un caso estremo».
«Lei conosce il segreto delle api?».
«No, sulle api sono impreparata!», risponde con un altro guizzo divertito negli occhi.
Bene, agganciata. Ragazza acuta, ha un gioco di pensieri stimolante e veloce. Il file è aperto, i messaggi passano. Le piace controllare tutto. La salva la curiosità, che la porta oltre i suoi circuiti mentali obbligati. Un bel rilancio di idee e riflessioni, che lavorano senza forzare.
«Un apicoltore francese era molto preoccupato perché le sue api producevano poco miele. Di scarsa qualità. L'ape regina faceva meno uova. Le api erano più deboli. La brutta copia di un alveare sano e felice. L'apicoltore non ci dormiva la notte. Era il suo lavoro, e molto di più. Lui

amava le api, da quando era bambino. Pensa e ripensa, contattò un centro universitario. I ricercatori fecero molti esami: nessuna infezione. Eppure ci deve essere qualcosa di serio che non funziona, pensava l'apicoltore. Una notte, la folgorazione: i pollini. "Adesso chiedo di studiare i pollini qui e in due altri centri dove le api stanno bene", disse. I pollini locali erano poco variati, a differenza della grande varietà evidente nelle zone dove le api stavano bene. E qual era la ragione?».

«Non ho proprio idea».

«La causa erano le monocolture! Le grandi estensioni di grano, o di mais, della sua zona, dove non c'erano più i prati selvatici, pieni di fiori. Con pollini monotoni, senza varietà, il microbiota delle api soffriva. Miliardi di microrganismi amici che abitano nell'intestino, delle api come degli umani. Per stare bene, e aiutarci a stare in salute, hanno bisogno di alimenti molto variati».

«Mamma, che storia! E com'è finita?».

«L'apicoltore parlò con i contadini della sua zona. Le api sono il termometro della salute di un territorio. Lasciarono ai bordi delle monocolture due metri di prato libero. E le api tornarono in salute».

«Vuol dirmi che se la mia dieta è più variata mi potrebbero anche tornare le mestruazioni?».

«Anche! Meglio se integra la sua dieta vegetariana con ferro e B12».

«Bello! La storia delle api mi ha convinta!». E sorride.