

FONTE: newsfood.com

## NEWSFOOD.COM INTERVISTA IL DOTT. MICHELE RIEFOLI

Siamo lieti di presentarvi il Dott. Michele Riefoli, autore del nuovo libro *Mangiar sano e naturale con alimenti vegetali integrali*. Nato nel 1958, diplomato ISEF, Laureato in Scienze Motorie, già **Docente di ruolo** di Educazione Fisica nella scuola media superiore; per 5 anni ha svolto mansioni di Docente Referente per l'Educazione alla Salute. Esperto di ginnastica posturale, propriocettiva e psicomotoria, Michele Riefoli è **Chinesiologo** e membro dell'Unione Nazionale Chinesiologi (U.N.C.), ideatore del Metodo **Ecologia dell'Organismo®** di educazione alla salute naturale, esperto di alimentazione naturale, creatore e promotore del sistema nutrizionale d'avanguardia da egli stesso denominato **VegAnic** (Alimentazione Naturale Integrale Consapevole a base vegetale). Studioso di meccanismi fisici e mentali finalizzati all'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé. Egli è anche membro della **Società Scientifica Nutrizione Vegetariana** (SSNV), insegnante del **Metodo Fiorella Rustici®** sulle Meccaniche Mentali, membro del Direttivo Nazionale **Conacreis** (Coordinamento Nazionale delle Associazioni e Comunità di Ricerca Etica, Interiore e Spirituale) – Ente certificatore Aps riconosciuto dallo Stato.

E' vice-Presidente dell'Associazione Culturale **Coscienza e Salute** di Milano ed ideatore di **progetti di utilità sociale** finanziati dalla Regione Lombardia, dal Comune di Milano e da diversi consigli di zona, dal comune di Cernusco s/N e da altri enti pubblici. Tali progetti sono finalizzati alla formazione della genitorialità (Famiglie Consapevoli) e al contenimento della dispersione scolastica (Imparare divertendosi e Insegnanti Consapevoli). Michele Riefoli è anche autore del libro *Il rapporto mente-cibo*, Armando Editore 2005, scrive **articoli su siti e riviste di settore** (CoscienzaSalute.it, Yoga.it, Totem, Re Nudo, Oltretutto, NonCredo...), conduce **corsi, seminari, workshop, stage di disintossicazione (Semidigiuni)**, partecipa come relatore a **convegni** di livello nazionale e come ospite in diverse **trasmissioni radio-televisive**: Totem (RTL 102,5), Arcipelago del benessere (GRP Television), Radio Meneghina, Eco-Radio...

Per contattarlo scrivete a: [michele.riefoli@coscienzasalute.it](mailto:michele.riefoli@coscienzasalute.it) ; [michele.riefoli@veganic.it](mailto:michele.riefoli@veganic.it)

In questo nuovo libro, che sarà presentato dall'autore, sabato 26 febbraio, alle ore 16.30, presso il Teatro Pime di Milano, Michele Riefoli, con un taglio educativo-scientifico, ma con un linguaggio comprensibile a tutti, traccia un percorso di **consapevolezza alimentare** che, partendo **dall'anatomia e dalla fisiologia della digestione** e dall'osservazione dei **Campanelli d'Allarme del corpo**, porta a comprendere i principi fondamentali dell'Alimentazione Naturale, Integrale e Consapevole a base vegetale ben bilanciata e ben pianificata. Un sistema che a ragione può essere considerato il più vicino alle esigenze nutrizionali dell'uomo, almeno a giudicare dalle conferme che ci giungono dai più recenti studi scientifici longitudinali e dalle evidenze epidemiologiche.

E' libro interessantissimo, innovativo e unico nel suo genere, ricco di preziose informazioni utili a supportare le scelte alimentari di chi vuole **ringiovanire** e **migliorare le prestazioni fisiche e mentali** in modo naturale, a tutte le età, contribuendo al contempo a salvaguardare la salute del nostro pianeta e a promuovere una nuova visione etica di stampo biocentrico. E' un libro che potrebbe cambiare il vostro usuale modo di alimentarvi, ma in senso più ampio, e conseguentemente, può davvero cambiarvi la vita!

Il libro *Mangiar Sano e Naturale*, parla di cibo e di **metabolismo**, prendendo in esame **tutte le fonti alimentari** (frutta, verdura, cereali, legumi, semi oleosi, alghe, latticini, uova, carne, pesce) e svelando su ciascuna di esse pregi e difetti dal punto di vista nutrizionale e, ove occorre, da quello energetico, **sfatando i molti miti** su cui si basa l'alimentazione moderna a base di cibi animali e i **pregiudizi** che ancora oggi circondano quella a base vegetale.

A questo proposito, abbiamo rivolto alcune domande all'autore, per capire meglio il suo punto di vista sulle interessanti tematiche da lui esposte.

**Perché essere vegetariani e smettere di mangiare carne, e soprattutto perché VegAnic? Quali sono gli effetti sulla salute dell'alimentazione vegetariana-VegAnic e perché andrebbe preferita questa tipologia di alimentazione piuttosto che quella "comune" che include anche carne, pesce, formaggi, ecc.?**

In Italia consumiamo in media 87 Kg procapite di carne all'anno che corrispondono a 238 grammi al giorno. Uno sproposito. Numerosi studi epidemiologici indicano l'urgenza di ridurre drasticamente questi quantitativi a meno della metà (32 Kg/annui che corrispondono a non più di 90 grammi al giorno)<sup>1</sup>. Le maggiori istituzioni mondiali preposte alla ricerca e alla cura delle malattie tumorali, cardiovascolari e degenerative del sistema nervoso spingono da tempo ad adottare regimi alimentari basati prevalentemente su cibi vegetali. Un caso? Niente affatto! Sappiamo che i cibi vegetali contengono una quantità notevole di fattori protettivi per la salute capaci di contrastare malattie e invecchiamento, oltre che di dare salute e benessere. Perché insistiamo ad andare nella direzione opposta? Cosa c'è dietro? Perché nella stragrande maggioranza di trasmissioni televisive che trattano di cucina e alimentazione vediamo ogni giorno proporre cibi di origine animale (principalmente carne e salumi tipici) i primi indiziati di causare più del 50% delle principali patologie, come fossero il meglio dare alle famiglie? Dobbiamo renderci conto che l'alimentazione è un business mondiale e che gli interessi in gioco sono tali e tanti da impedire di fatto una corretta informazione in questo settore. Comprendere tutto ciò che ruota intorno all'alimentazione in termini di salute, ecologia, economia ed etica sociale significa diventare consapevoli e di conseguenza giungere a fare scelte mirate a proteggere se stessi, i propri figli e l'intero pianeta dalla stupidità umana. L'alimentazione comune basata sulla carne e sui suoi sottoprodotti è responsabile del 75% dei casi di tumori all'intestino nel mondo occidentale, del 50% dei tumori al seno e alla prostata. Le cattive abitudini alimentari che comprendono l'uso smodato di sale, di olio fritto o cotto e comunque di bassa qualità, di grassi saturi e di proteine animali, portano ad un abbassamento del livello di qualità della vita. L'adozione di un regime VegAnic è in grado di contrastare efficacemente questa spinta degenerativa, ed è opportuno adottarla al più presto perché capace di garantire in poco tempo la perfetta regolarità intestinale, una pelle più sana, luminosa e giovane, un livello energetico ottimale, prestazioni fisiche e mentali superiori. Il sistema VegAnic, basato sull'assunzione prevalente di cibi vegetali come frutta, ortaggi, cereali integrali in chicco e moderate quantità di legumi e semi oleosi, è ricco di tutti i nutrienti essenziali che comprendono proteine di alto valore biologico, minerali e oligoelementi (compresi calcio e ferro), acidi grassi essenziali omega 6 e omega 3, carboidrati complessi a basso indice glicemico (che non fanno ingrassare), vitamine a iosa e fibra a non finire. A questo punto io girerei la domanda e mi chiederei: perché la gente non adotta questa alimentazione e continua a voler farsi del male? Oltretutto, dobbiamo anche renderci conto che adottare un'alimentazione a base prevalentemente vegetale concorre a preservare la vita di molti animali che hanno l'unica sfortuna di aver incontrato un Uomo avido, goloso e masochista sul proprio cammino. Miliardi di animali vengono sacrificati (per non dire uccisi) ogni anno dall'uomo per soddisfare un non-bisogno e una non-necessità di nutrirsi. Non ne faccio una questione ideologica, ma certamente dobbiamo chiederci se sia etico e legittimo tutta questa strage di innocenti. La nostra è una cultura di tipo antropocentrico, in cui l'uomo si considera all'apice dell'universo e si sente autorizzato a usare tutta la natura per i propri bisogni. Ok per i bisogni, ma dobbiamo considerare legittimo che egli distrugga la vita di altri esseri

---

<sup>1</sup>Anthony J McMichael, John W Powles, Colin D Butler, Ricardo Uauy, *Food, livestock production, energy, climate change, and health*, **The Lancet**, September 13, 2007 [http://www.eurekalert.org/images/release\\_graphics/pdf/EH5.pdf](http://www.eurekalert.org/images/release_graphics/pdf/EH5.pdf)

senzienti e l'ambiente anche per i suoi capricci? Non credo sia nemmeno logico. Forse è giunto il tempo di fare un salto quantico di coscienza e comportarci di conseguenza.

### **Qual è la differenza tra la dieta vegetariana o vegana, e VegAnic?**

Innanzitutto una differenza in termini di approccio. Il sistema VegAnic è un percorso educativo di consapevolezza alimentare in cui si apprende ad osservare ed interpretare correttamente i segnali dell'organismo, definiti "campanelli d'allarme", al fine di scegliere un regime alimentare che sia consono alla natura umana, ma che sia anche "vestito in modo sartoriale" sulle esigenze di ciascuno. Non si tratta quindi di un approccio semplicemente dietetico, basato sul calcolo noioso e improbabile di grammi e calorie, ma sul risveglio dell'istinto naturale e sulla semplificazione del programma alimentare.

In termini di cibo la dieta vegetariana prevede l'eliminazione di carne e derivati, pesci, molluschi e crostacei e consente l'utilizzo di latticini e uova, ma generalmente non fornisce indicazioni quantitative sia nell'assunzione di vegetali sia nell'utilizzo di derivati animali ammessi. Così ci sono vegetariani e vegetariani. Per esempio, potremmo avere una persona vegetariana che beve 2 litri di latte al giorno, che mangia 4 etti di formaggio, che assume 10 uova alla settimana e che consuma appena 2 etti fra frutta e verdura al giorno. Un vegetariano di questo tipo sarebbe assolutamente a rischio perché non adotta una dieta equilibrata dal punto di vista nutrizionale. I vegani escludono dalla loro dieta anche latticini e uova, ma anche in questo caso ci sono vegani e vegani. Se un vegano mangiasse solo cereali raffinati (pasta bianca, pane e riso bianco, orzo perlato), molti dolci anche se senza latte e uova, molti fritti, molta margarina vegetale (piena di grassi trans acidi e idrogenati), 10 caffè (tanto è vegetale), fumasse sigarette (tanto il tabacco è vegetale), bevesse 1 litro di vino (tanto l'uva è vegetale) e via dicendo, avremmo persone che adotterebbero un regime alimentare molto squilibrato e dannoso per la salute. Il sistema vegAnic fornisce a tutti, compresi i vegetariani e i vegani, gli strumenti di riequilibrio e di buona pianificazione dei pasti. Esso prevede l'utilizzo corposo e massiccio di verdure ed ortaggi (le più ricche di vitamine e minerali), di cereali in chicco o comunque integrali, di cereali e legumi germogliati molto energizzanti, e inoltre consiglia la riduzione o l'eliminazione di sostanze tossiche voluttuarie, l'associazione congrua degli alimenti, i modi di cottura adeguati, la pianificazione oraria dei pasti.

Il sistema VegAnic ha una componente educativa e rieducativa del gusto e delle abitudini che includono la possibilità di invertire l'ordine di assunzione dei pasti e delle pietanze per proteggere lo stomaco e l'intestino da eventuali "sgarri" alimentari. Questo sistema si basa sui seguenti principi: naturalità (cibo integrale o semi-integrale, stagionalità, filiera corta), rotazione degli alimenti (per evitare intolleranze), giusta quantità, giusta distribuzione dei pasti, osservazione dei campanelli d'allarme dell'organismo per la prevenzione primaria. Le sembra che abbia elencato abbastanza le differenze?

### **Lei ritiene che mangiare secondo il sistema VegAnic abbia anche un impatto sul pianeta e sull'ecosistema. Cosa vuol dire e in quale modo farebbe bene alla terra questo tipo di alimentazione?**

L'alimentazione a base vegetale ha un impatto minimo o comunque molto inferiore rispetto a quello della carne e dei troppi cibi animali, sul pianeta, gli ecosistemi, il clima e l'ambiente. Basti solo pensare che per produrre 50 kg di carne l'animale deve consumare 790 kg di vegetali proteici. Una fabbrica che produce al contrario, cioè in netta perdita, e che impegna molti ettari di terreno in più

per produrre mangimi. Ma per garantire la produzione di carne tramite gli allevamenti intensivi bisogna mettere in conto un abnorme sfruttamento delle risorse idriche. Una mucca da latte consuma per le sue necessità (bere, mangiare, essere accudita e lavata), 200 litri di acqua al giorno. E' stato calcolato che per produrre 1 kg di hamburger vengono impiegati 25.000 litri d'acqua a fronte dei 1.100-3.000 litri necessari per la produzione di 1 kg di cereali. Rinunciare ad 1 kg di carne significa risparmiare l'acqua per la doccia di una famiglia di 5 persone per un intero anno. Ci rendiamo conto?

La FAO nel summit di Copenaghen del 2009 ha confermato (quanto emerso già nel 2006) che gli allevamenti di carne nel mondo incidono per il 18% nella produzione di gas serra (metano in particolare, che è il peggiore) responsabili dei cambiamenti climatici del pianeta, del buco dell'ozono e delle relative conseguenze, a fronte della quota parte di produzione di gas serra dovuto all'intero comparto dei trasporti a livello mondiale (auto, moto, camion, navi, treni e aerei) che non supera il 13%. A questo si aggiunga che per produrre tutta la carne, che una minoranza del pianeta vuole assolutamente mangiare, porzioni sempre più vaste di foreste equatoriali e boschi vengono abbattute per far posto ai pascoli i quali hanno una durata produttiva di soli 5 anni, dopo di che si passa ad abbattere un'altra porzione di foresta. Le piante sono il principale baluardo contro i gas serra e vengono abbattute. Abbiamo così un doppio effetto negativo: da una parte immettiamo nell'atmosfera gas serra pericolosi e dall'altra eliminiamo il manto forestale che potrebbe proteggerci, il tutto per alimentare l'industria del bestiame. Bingo!

Aggiungiamo a tutto ciò gli effetti dell'inquinamento organico delle falde acquifere dovuto alle deiezioni degli animali e l'inquinamento inorganico dovuto all'uso di concimi chimici, antiparassitari ed anticrittogamici utilizzati in agricoltura a scopo zootecnico. In America il 70% dei cereali prodotti è impiegato ad uso animale e, inoltre, nell'agricoltura intensiva finalizzata alla produzione di mangime, con la chimica ci danno dentro. Tutto questo ci fa capire come una alimentazione a base di cibi vegetali e possibilmente di produzione naturale o biologica, o comunque a basso utilizzo della chimica, non solo salvaguarda la salute dell'organismo, ma anche quella dell'intero pianeta, dell'aria che respiriamo e dell'acqua che beviamo: i due beni più preziosi.

**Lei scrive che la consapevolezza alimentare e l'evoluzione della coscienza siano collegate. Come è possibile che l'alimentazione possa influenzare l'evoluzione della coscienza?**

La coscienza non è altro che una maggiore sensibilità dello spirito umano nei confronti di un determinato argomento. Avere una coscienza ecologica significa essere sensibili ai temi della natura e dell'ambiente, avere una coscienza salutista vuol dire possedere una sensibilità nei confronti della salute e del benessere del proprio corpo e della propria mente. La coscienza politica è sensibilità sui temi della gestione della cosa pubblica, la coscienza animalista sul rispetto degli animali, la coscienza spirituale su quella delle energie sottili e dell'accrescimento della scala dei valori, la coscienza sociale ti permette di guardare le cose con gli occhi dei più deboli, e via dicendo. Poche cose come una scelta alimentare consapevole tipo VegAnic è in grado di coinvolgere diversi ambiti in cui la coscienza si può sviluppare o esprimere. Ogni volta che mangiamo qualcosa stiamo dando un voto alle politiche economiche e alimentari dei governi e delle industrie, stiamo contribuendo o meno alla nostra salute e a quella del pianeta, stiamo determinando o meno la sofferenza di animali da macello o da allevamento, stiamo contribuendo o meno alla sofferenza di quei milioni di persone del terzo mondo che ogni anno muoiono di fame. Non è un fatto di coscienza tutto ciò? Inoltre, avere un organismo intossicato, alimentato dal carburante sbagliato, contribuisce al malessere della

persona che si riverbera sul suo stato mentale. L'abuso di carne e di cibi animali tende a rendere più aggressivi, e quindi ad alterare lo stato di coscienza e di percezione, stressando l'individuo e spingendolo a comportamenti indesiderati. Abbiamo bisogno di ritrovare noi stessi, in equilibrio con la nostra natura, nella salute e nella gioia di vivere, all'insegna di valori edificanti per lo spirito.

### **Perché è importante ascoltare il corpo, come lei afferma, e cosa vuol dire realmente?**

Ascoltare le reazioni avverse o non del nostro corpo quando mangiamo qualcosa esercita la capacità di osservazione, ci aiuta a conoscere e rispettare il nostro organismo, ci induce a fare scelte più etiche e sensate, sviluppa la ragione e contrasta le spinte autolesioniste di alcuni meccanismi mentali che spesso si instaurano nelle persone fin dalla prima infanzia o ancor prima dal concepimento. Ascoltare il corpo significa che se quando mangio carne poi mi si blocca l'intestino e non vado di corpo, metto in relazione di causa-effetto ciò che mi succede e posso decidere di fare un cambiamento. Se ogni volta che mangio il sugo della domenica con il soffritto di carne e la braciola di manzo poi ho mal di testa tutto il giorno, forse ho motivo di cambiare questa abitudine insalubre e chiedere alla mamma un semplice sugo al pomodoro e basilico. Non ne faccio una questione ideologica, e quindi la stessa attenzione va posta sui cibi vegetali verso cui possiamo essere intolleranti. Questa è un'altra differenza del sistema VegAnic rispetto ad altri percorsi. Il problema è che spesso le reazioni avverse possono avvenire anche con ore o giorni di ritardo e questo rende difficoltoso per chi non sa ascoltarsi trovare la relazione di causa-effetto. Non siamo abituati ad ascoltarci e ad osservarci. Nel mio libro indico un sistema per imparare a riconoscere i campanelli d'allarme, ed è un sistema che non è mai stato descritto prima. Chi vuole approfondire può farlo procurandosi il libro e leggendo il capitolo 3.

### **Questo tipo di alimentazione ha controindicazioni o può sviluppare carenze? E' vero che i vegetariani soffrono di problemi legati a carenze proteiche o di altro tipo di privazioni? Bisogna farsi controllare spesso o fare spesso delle analisi? Se sì, quali?**

Intanto diciamo che non esiste un'alimentazione perfetta in senso assoluto. Esistono sistemi alimentari migliori di altri. Si può andare in carenza con qualsiasi tipo di alimentazione se non si pianifica bene e se non si fanno controlli per verificare periodicamente lo stato di salute. Le carenze a cui può andare incontro un vegetariano o un vegano ben informato che conduce un regime bilanciato dal punto di vista nutrizionale e ben pianificato, sono praticamente nulle. Ciononostante i vegani dovrebbero controllare almeno una volta all'anno i valori di vitamina B12 che è scarsa nel mondo vegetale, e se è il caso integrare. I valori di calcio, ferro, proteine ecc. vanno controllati, ma la mia esperienza di più di 25 anni mi dice che in un regime VegAnic ben condotto, sono quasi sempre nella norma, fatti salvi eventuali problemi che non hanno a che vedere direttamente con l'alimentazione (ciclo mestruale abbondante o alterato, malattie ereditarie, ecc..).

I vegetariani, così come gli onnivori devono controllare periodicamente i livelli di colesterolo perché i cibi animali lo contengono. Gli onnivori devono controllare periodicamente i valori di creatinina e urea per il bilancio dell'azoto e la funzionalità renale, colesterolo, transaminasi epatiche, marcatori tumorali, pressione, e molte altri esami clinici che qui non ho spazio di elencare e argomentare ma che è possibile trovare nel mio libro al capitolo 39. Si è un libro un po' corposo in effetti, sono 40 capitoli più un'appendice di ricette per cominciare ad applicare il sistema VegAnic. Ho cercato di dare un servizio completo trattando veramente di tutto ciò che ruota intorno all'alimentazione. Una piccola "enciclopedia".

Per tornare alla domanda iniziale, l'alimentazione VegAnic non ha controindicazioni particolari ed è proponibile in tutte le fasce d'età, dall'infanzia alla vecchiaia, con i dovuti aggiustamenti e personalizzazioni. L'American Dietetic Association, una delle più importanti ed autorevoli organizzazioni di nutrizionisti del mondo, nella sua Posizione Ufficiale del 2009<sup>2</sup> afferma che *“le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale, e possono conferire benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Le diete vegetariane ben pianificate sono appropriate per gli individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, ivi inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia, adolescenza e per gli atleti”*. La posizione mi pare sia chiara e che non lasci spazio a troppe interpretazioni, nemmeno quando si riferisce ai bambini e alle mamme in gravidanza o allattamento. E come potrebbe essere diversamente? Se un tipo di alimentazione si basa sui cibi più consoni possibili alla natura umana, come potrebbe questo costituire un maggiore rischio rispetto a quei cibi-spazzatura, di cui si nutre oggi purtroppo la maggioranza delle persone (bambini compresi), che rappresentano il carburante sbagliato per la nostra autovettura?

Non a caso il documento citato in un altro passaggio recita: *“I professionisti della nutrizione hanno la responsabilità di sostenere ed incoraggiare tutti coloro che si mostrino interessati ad indirizzarsi verso un regime vegetariano...”*. A quanto pare invece, almeno qui in Italia, e non solo per i ben noti interessi economici che ruotano attorno alla commercializzazione delle carni e dei loro sottoprodotti, i professionisti della nutrizione (molti medici, in particolare) hanno la tendenza a scoraggiare, sconsigliare, ridicolizzare o peggio ancora demonizzare, le diete a base vegetale facendole apparire addirittura pericolose per la salute, quando è noto da tempo quanto ciò non sia vero. Spero che presto si cambi rotta per il bene di tutti e dei giovani in particolare.

**FONTE:** [newsfood.com](http://newsfood.com)

Dr. Michele Riefoli  
Chinesiologo e Nutrizionista VegAnic  
Vice-presidente Coscienza e Salute  
Tel. 02.487.129.63

[www.veganic.it](http://www.veganic.it)  
[www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)  
[www.coscienzaalute.it](http://www.coscienzaalute.it)

[michele.riefoli@veganic.it](mailto:michele.riefoli@veganic.it)  
[michele.riefoli@coscienzaalute.it](mailto:michele.riefoli@coscienzaalute.it)

Il mio nuovo libro: <http://www.veganic.it/libro-mangiar-sano-e-naturale.php>

---

<sup>2</sup> Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. **J Am Diet Assoc.** 2009;109:1266-1282. [http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/advocacy\\_933\\_ENU\\_HTML.htm](http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/advocacy_933_ENU_HTML.htm).

Traduzione in italiano su [http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA\\_ital.htm](http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm) a cura della Dott.ssa Luciana Baroni presidente della SSNV.