

**BHUSHAN
PATWARDHAN**

**VANDANA
SHIVA**

MIRA SHIVA

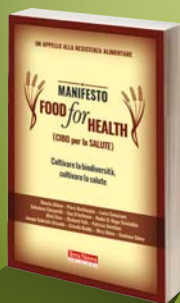
**CON IL
CONTRIBUTO DI**

**FRANCO
BERRINO**



CIBO E SALUTE

Manuale di RESISTENZA ALIMENTARE



*All'interno la versione italiana del
Manifesto "FOOD *for* HEALTH"*

**Terra Nuova
EDIZIONI**

Vandana Shiva, Franco Berrino,
Mira Shiva, Bhushan Patwardhan

Cibo e salute

Manuale di resistenza alimentare

Traduzione: Massimo Bani, Claudia Benatti, Giuliana Lomazzi

Revisione e adattamento: Claudia Benatti

Edizione a cura di

Navdanya International e Terra Nuova Edizioni

N.B. I crediti sottostanti si riferiscono alla prima parte di questo volume, che si conclude a pag. 95. I crediti relativi al *Manifesto Food for Health*, incluso nella seconda parte del libro, sono riportati all'inizio del Manifesto stesso. Ognuna delle due parti ha un proprio indice e una propria numerazione di pagina.

Direzione editoriale: Mimmo Tringale, Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autori: Vandana Shiva, Franco Berrino, Mira Shiva, Bhushan Patwardhan

Traduzioni: Massimo Bani, Giuliana Lomazzi, Claudia Benatti

Revisione e adattamento: Claudia Benatti

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Impaginazione: Daniela Annetta

Titolo originale: *Annam: Food as Health*

© 2017 Navdanya/RFSTE

A-60, Hauz Khas, New Delhi - 110 016, India

Ufficio internazionale: Navdanya International

Via Marin Sanudo 27, 00176 Roma

Piazzale Donatello 2, 50132 Firenze

www.navdanyainternational.it

© 2018 Editrice Aam Terra Nuova,

Via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze

tel 055 3215729 - fax 055 3215793

redazioneLibri@terranuova.it - www.terranuova.it

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione del testo è vietata, mentre è consentita la libera condivisione e circolazione, nonché la citazione di singole parti, a condizione che siano citate le fonti e gli autori.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

I edizione: settembre 2018

Ristampa

VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018

ISBN: 9788866814122

Prefazione	5
Capitolo 1	
Biodiversità alimentare e cibo biologico. La salute come un continuum: dalla terra alle piante, fino agli esseri umani	7
L'ecologia e il dharma del cibo	9
La trama della vita è una trama alimentare. Il ciclo della vita è un ciclo alimentare. L'agroecologia è questo. Il cibo è visto come il acreateore della vita.	9
I sistemi agricoli e alimentari chimico-industriali minacciano la salute dell'uomo e del pianeta	11
Boom di malattie causate dagli stili alimentari	14
Agricoltura, cibo e salute: i due paradigmi. Meccanicistico e riduzionista vs ecologico e sistemico	17
Il paradigma meccanicistico-riduzionista e le crisi agricola, alimentare e sanitaria	27
Biologico è salute, i veleni causano malattia	34
Terreni sani, piante sane, persone sane	34
L'agricoltura ecologica/biologica e la "salute per acro/ettaro"	40
La biodiversità è salute	47
Capitolo 2	
Solo il cibo vero è salute	52
Il peso degli interessi economici	53
Gli allevamenti intensivi, le monoculture e l'impatto sul Pianeta	54
I benefici di un'alimentazione a base vegetale	55
Gli interessi di Big Food	57
La tradizione dimenticata	58
Torniamo alla biodiversità	62
Capitolo 3	
L'invasione del cibo industriale e del cibo spazzatura	65
Con il cibo industriale non si elimina la fame nel mondo	65
Malnutrizione, sovrappeso e obesità	67
Necessità di nuove regole	71
Big Food e Big Pharma	73

Capitolo 4	
Integratori alimentari: una pseudosoluzione	78
Vitamine e minerali	79
Lipidi: oli e grassi	83
Antiossidanti	84
Fitonutrienti	85
Probiotici	86
Profitti consistenti, prove scarse	86
Nutrirsi non sta in una pillola	88
 Capitolo 5	
La fortificazione degli alimenti	90
Le false promesse del Golden Rice	92
La soluzione? Cibo integro, non fortificato	94
 Manifesto «Food for Health» (Cibo per la Salute)	97

Prefazione

Oggi più che mai siamo chiamati ad attuare, ogni giorno, quella che potremmo definire una vera e propria “resistenza alimentare”, che può salvare le nostre vite e il Pianeta: una nuova via da intraprendere per garantire a tutte le popolazioni cibo vero, sano, nutriente, ottenuto nel rispetto dell’ambiente e della salute degli esseri viventi, uomo compreso. È una battaglia pacifica, ma strenua e convinta, che Terra Nuova porta avanti dagli anni Settanta e che oggi, a fronte degli eccessi dell’industrializzazione, richiede un’accelerazione verso un cambiamento radicale di paradigma in agricoltura.

Questo libro è un contributo fattivo e concreto in tale direzione; è uno strumento di militanza e appartenenza in cui si possono riconoscere tutti coloro che hanno scelto, insieme a noi, di intraprendere questo cammino. Può essere inoltre, e noi lo speriamo e lo auspichiamo, un prezioso spunto di riflessione per chi, benché ancora confuso, sta cercando nuove bussole con cui orientarsi.

Gli approcci scientifici sistemici all’avanguardia ci aprono gli occhi su orizzonti che si lasciano alle spalle la chimica tossica, l’eccessivo sfruttamento del suolo, le tecniche di manipolazione genetica, il monopolio sulle sementi, l’industrializzazione degli alimenti; è la visione agroecologica che si rivela vincente, non quella miope, brutale e devastante dello sfruttamento controllato dalle multinazionali.

Con questo libro diamo voce ad alcuni tra i più autorevoli protagonisti di questa resistenza alimentare e agricola intorno alla quale ogni giorno si rafforzano alleanze tra contadini, movimenti e semplici cittadini: Franco Berrino e Vandana Shiva sono due voci esemplari, ne seguono molte altre.

Il libro ospita anche il Manifesto *Food for Health*, con il quale l’associazione Navdanya International ha voluto lanciare un appello a “imbracciare” consapevolezza e coscienza per accelerare da subito un cambiamento che è già qui, a portata di mano.

Buona lettura a tutti voi.

Nicholas Bawtree, direttore del mensile Terra Nuova
Mimmo Tringale, direttore editoriale Terra Nuova Edizioni

CAPITOLO 1

Biodiversità alimentare e cibo biologico. La salute come un continuum: dalla terra alle piante, fino agli esseri umani

Vandana Shiva, fondatrice e presidente
di *Navdanya International*

Oggi viviamo una situazione di assoluta emergenza planetaria, i suoli sono contaminati da sostanze chimiche, la biodiversità ha subito e sta subendo una devastazione senza precedenti, la produzione del cibo risponde a logiche economiche, industriali e di sfruttamento. Tutto ciò rappresenta evidentemente una grande minaccia per il futuro del nostro pianeta e degli esseri umani. Occorre allora individuare e perseguire la via per garantire il benessere della terra, la salubrità del cibo, l'utilizzo sostenibile delle risorse e il rispetto della biodiversità. La salute dell'uomo verrà di conseguenza.

Ciò di cui abbiamo tutti bisogno su questo pianeta è una transizione agroecologica, dove per agroecologia è da intendersi il modello, sperimentato anche in India, il mio paese natale, che applica, sì, tecniche e sistemi di coltura basati su principi ecologici nel rispetto dell'ambiente, ma che è anche una visione della vita, basata sul concetto di integrazione tra il genere umano e la natura.

La civiltà indiana si è evoluta e si è sostenuta per migliaia di anni ponendo al centro della sua agricoltura e del suo sistema sanitario la salute, la felicità e il benessere della Terra, di tutti i viventi e di tutte le persone.

Il motto *Sarve bhavantu sukhinali*, cioè “possano tutti i viventi essere felici”, è la nostra filosofia e l'obiettivo che guida tutte le scienze, le tecnologie e le conoscenze. La scienza vera si basa sul riconoscimento delle interconnessioni e delle interrelazioni fra gli esseri umani e la natura, fra organismi diversi e all'interno di tutti i sistemi viventi, compreso il corpo umano. In Oriente questo approccio ha favorito lo sviluppo di una scienza ecologica e sistemica,

non frammentata e riduzionista come in Occidente, benché anche in India abbia preso piede negli ultimi decenni l'approccio meccanicistico più occidentale, generando contraddizioni e non pochi problemi.

Per la cultura indiana, le tecnologie sono strumenti. E gli strumenti devono essere giudicati secondo criteri etici, sociali ed ecologici; strumenti e tecnologie non sono mai stati considerati autoreferenziali, bensì giudicati nel contesto del loro contributo al benessere di tutti.

In India, le scienze ecologiche dell'agricoltura, del cibo e della salute si sono evolute come sistemi avanzati di conoscenza per migliorare il benessere collettivo.

I doni dell'India per la salute del mondo sono due scienze che si possono definire sistemiche: quella dell'agricoltura ecologica-biologica e quella dell'ayurveda intesa come scienza della nutrizione più avanzata, basata su cinquemila anni di tradizioni alimentari di cui si è dimostrata la salubrità.

L'India è il paese dell'agroecologia, detta anche agricoltura organica, approccio che va persino oltre il biologico. Nel 1905 il botanico inglese Sir Albert Howard fu inviato in India dal governo britannico per creare il Pusa Institute, che nelle intenzioni doveva fondarsi sui concetti riduzionisti occidentali in agricoltura. Nel corso del suo lavoro scoprì terreni fertili e campi privi di erbe infestanti, così decise di fare del contadino indiano il suo maestro. Le pratiche che si sono diffuse in tutto il mondo nelle forme dell'agricoltura organica contemporanea, attraverso il libro di Sir Howard *I diritti della terra: alle radici dell'agricoltura naturale*, divenuto un classico, si basano su quanto da lui imparato dalle tradizioni agricole indiane.

Il contadino indiano praticava l'agricoltura ecologica da diecimila anni, curando il suolo, coltivando biodiversità e rispettando la cosiddetta "legge del ritorno", che ha implicazioni sia ecologiche che socio-economiche. A livello ecologico si traduce in sostenibilità e a livello sociale si traduce in dignità, giustizia e prosperità per gli agricoltori, che in India sono detti *annadatas*.

Queste pratiche sono state tramandate per migliaia di anni perché si basavano sui principi più avanzati, scientifici ed ecologici aderenti alle leggi della natura e del benessere sociale. Oggi questi principi scientifici sono conosciuti, appunto, come i principi dell'agroecologia.

L'ayurveda, il secondo grande dono dell'India all'umanità, è secondo me la scienza più avanzata per la salute. Essa si fonda sul cibo, considerato centrale per il benessere del pianeta e delle persone, per la salute e per la guarigione.

Oggi, la biologia più moderna sta cominciando a capire che il corpo non è una macchina, bensì un ecosistema complesso che si auto-organizza e si autoregola. L'ayurveda definì i principi dell'auto-organizzazione migliaia di anni fa.

L'ecologia e il dharma¹ del cibo

In India, l'ecologia, la scienza e il dharma del cibo, insieme, hanno plasmato le nostre pratiche agricole antiche e i principi ayurvedici del mangiare bene.

La filosofia e le scienze indiane del cibo contenute nelle citazioni tratte dai testi antichi corrispondono agli ultimi avanzamenti nella scienza agroecologica e nella biologia d'avanguardia; sono inoltre rispondenti alle migliori teorie sui principi della giustizia, dell'etica alimentare e del rapporto fra cibo e salute.

La scienza meccanicistica ha ignorato le connessioni fra ecologia, agricoltura, cibo e salute, che invece guidavano il nostro sapere scientifico tradizionale; sapere che oggi è oggetto di riscoperta con l'emergere delle nuove scienze basate sull'interconnessione.

Nei nostri insegnamenti non c'è separazione fra le scienze del benessere e il dharma del cibo, della vita e del vivente.

Ecco di seguito i principi dell'interconnessione che, sebbene qui espressi attraverso la lente della cultura indiana, possono essere universalizzati perché si tratta di un denominatore comune a tutte le culture tradizionali:

La trama della vita è una trama alimentare. Il ciclo della vita è un ciclo alimentare. L'agroecologia è questo. Il cibo è visto come il creatore della vita.

«Il cibo è effettivamente ciò che alimenta la vita, è la fonte della creazione»².

1. Dharma è un termine sanscrito che indica gli obblighi morali e di verità da seguire, l'osservanza ai doveri che sta alla base anche della vita sociale; il significato è analogo a "le cose come dovrebbero essere".

2. Bajaj, J., Srinivas, M.D., "Annam bahu kurvita: recollecting the Indian discipline of growing and sharing food in plenty", *Centre for Policy Studies*, 1996, p. 5.

«Tutti i viventi nascono grazie al cibo, *anna* in sanscrito; il cibo fornisce loro il sostentamento necessario per vivere e, al termine della loro vita, si riuniscono infine al cibo stesso»³.

«Non trascurare il cibo. Questa è la legge inviolabile del sapiente. Perché l'acqua è in realtà *anna*; e il fuoco, *jyoti* in sanscrito, è parte di *anna*. Il fuoco è racchiuso nell'acqua e l'acqua nel fuoco. Perciò *anna* è racchiuso in *anna* stesso»⁴.

«Tutti i viventi sono fatti di *anna*; *anna* origina dalle piogge, le piogge originano da *yajana* (dal sanscrito: culto, adorazione, preghiera) e *yajana* origina da *karma*, cioè l'azione»⁵.

«Dalla Terra in armonia nascono gli alimenti, che sostengono tutta la vita e costituiscono la carne, il grasso, l'osso e il midollo»⁶.

Il cibo in sé è *brahma* (*annam brahma*)

Il cibo è sacro, cioè *brahma*, perché sostiene la vita. Dobbiamo rispettare il cibo.

«Non trascurare *anna*, il cibo. Questa è la legge inviolabile del sapiente. *Prana*, i soffi della vita, sono in realtà *anna*; il corpo, ossia *sharira*, è unito ad *anna*. *Sharira* è racchiuso in *prana* e *prana* è racchiuso in *sharira*. Essendo dipendenti uno dell'altro, ognuno è *anna* per l'altro e perciò *anna* stesso è racchiuso in *anna* e protetto da esso»⁷.

Il cibo buono è medicina, *sarvausadha*

«Tutto quello che nasce in realtà nasce da *anna*. Tutto quello che esiste sulla Terra nasce da *anna* e alla fine si riunisce a esso. *Anna* è il primogenito di tutti i viventi; ecco perché è chiamato *sarvausadha*, la medicina che guarisce per tutti le pene e i disturbi del corpo»⁸.

Produrre e distribuire in abbondanza buon cibo è il *dharma* più alto

«*Annam bahu kurvita*: moltiplica *anna* continuamente»⁹.

3. Ibid., p. 161.

4. Ibid., p. 166.

5. Ibid., p. 6.

6. Ibid., p. 6.

7. Ibid., p. 165.

8. Ibid., p. 152.

9. Ibid., p. 167

Il *dharma* di produrre e servire buon cibo si fonda sul sapere, sull'intelligenza e sulla capacità di capire la differenza fra il cibo che fa bene e quello che fa male, fra i sistemi per produrre alimenti che tengono insieme la trama della vita e sostengono la Terra, garantendo salute e benessere, e quelli che spingono le specie all'estinzione e gli ecosistemi al collasso, travalicando i limiti del pianeta per ignoranza e avidità, creando malattie dovute a squilibri e sostanze tossiche. Prendersi cura del cibo significa sapere quale sistema agricolo migliora il benessere degli agricoltori e quale sistema disintegrerà invece le comunità agricole, costringendo i contadini al debito, alla disperazione e al suicidio. Significa conoscere e valutare quale cultura alimentare migliorerà la salute e il benessere e quale cultura invece disseminerà fame, malnutrizione e pandemie.

Il *dharma* del cibo guida tutte queste manifestazioni plurali e diverse di cibo, salute, agricoltura, semi e biodiversità. Definisce il nostro rapporto con il suolo e la terra attraverso il cibo che mangiamo e coltiviamo. Plasma il nostro rapporto con il cibo e il suo ruolo centrale nella conservazione della salute.

I sistemi agricoli e alimentari chimico-industriali minacciano la salute dell'uomo e del pianeta

Negli ultimi decenni il cibo, l'agricoltura e le nostre tradizioni alimentari sono stati distrutti e dimenticati in seguito all'assalto della scienza riduzionista, al prevalere di sistemi agricoli, alimentari e sanitari improntati all'industrializzazione, e a causa della globalizzazione e del libero commercio.

L'industrializzazione e la globalizzazione dei sistemi alimentari e l'avanzata del *fast food* e del cibo spazzatura sono alimentate dalle multinazionali della chimica e del cibo industriale e il processo innescatosi sta conducendo a un'epocale crisi agraria, all'erosione della biodiversità in agricoltura, all'incremento delle sostanze tossiche negli alimenti e al dilagare delle malattie. L'industria agrochimica e l'agrobusiness, l'industria del cibo spazzatura e quella farmaceutica ottengono grandi profitti, mentre la natura, le nazioni e le popolazioni diventano sempre più deboli e malate.

Il nostro tempo è segnato da un grande *mahabharata*, qui con l'accezione di una storia epica, di un susseguirsi di fatti epocali. Abbiamo da una parte la scienza riduzionista e i mezzi industriali che esercitano violenza sul pianeta e sui nostri corpi e dall'altra il paradigma eco-

logico delle nostre scienze antiche, affiancato dai rinnovati impulsi di scienze come l'ecologia e la biologia che promuovono la nonviolenza, l'armonia e l'equilibrio.

Il paradigma riduzionista va di pari passo con il controllo esercitato dalle multinazionali su cibo, salute e agricoltura. Le potenti multinazionali della chimica, controllando l'agricoltura industriale e la medicina, hanno cercato di sostituire la teoria ecologia della interrelazione e della interconnessione con il paradigma riduzionista da esse forgiato. Ignorando la guida del *dharma*, i ritrovati violenti e tossici dell'agricoltura industriale, dei processi di trasformazione industriale e della medicina industriale sono stati elevati a scopi dell'essere umano e sono stati assunti a misura del progresso umano. L'essere umano, invece di giudicare gli strumenti sulla base del *dharma* e in termini di impatto sul benessere del pianeta e delle persone, usa quegli stessi strumenti per determinare la condizione dell'umanità. Ciò ha condotto all'imposizione di un paradigma meccanicistico sulla natura, sulle nostre menti e sui nostri corpi. I ritrovati tossici dell'agricoltura industriale hanno distrutto il terreno, l'acqua, la biodiversità, l'equilibrio climatico e hanno scatenato le epidemie.

La salute del pianeta e dell'uomo è compromessa. In India, così come in gran parte del resto del mondo, è in atto una grave crisi idrica perché la cosiddetta rivoluzione verde fondata sulla chimica ha un immenso bisogno di acqua; ha portato alla deviazione dei fiumi e allo sfruttamento delle falde idriche per l'irrigazione intensiva. L'agricoltura chimica ha distrutto e inquinato oltre il 75% delle risorse idriche.

Le sostanze chimiche hanno desertificato i nostri terreni, che non hanno più ricevuto la materia organica che garantisce la fertilità.

Come dicevano gli antichi *veda*: «In questa manciata di terra c'è il tuo futuro. Prenditene cura ed essa ti sosterrà e ti darà cibo, vesti, riparo e bellezza. Distruggila ed essa ti distruggerà».

L'agricoltura chimica si fonda sulle monoculture di poche materie prime commercializzate a livello globale. In passato mangiavamo oltre diecimila specie di vegetali. Adesso dipendiamo da meno di dieci colture. A causa dell'agricoltura industriale, oltre il 90% della biodiversità in agricoltura è scomparso e, con esso, la varietà di cui abbiamo bisogno per una dieta sana e bilanciata.

Si crede che le diverse funzioni ecologiche svolte dalla biodiversità, come la rigenerazione della fertilità del suolo e il controllo

dei parassiti e delle infestanti, possano essere svolte da sostanze chimiche di sintesi (spesso tossiche), ma non è così. Molte di esse sono state fabbricate durante le guerre con l'unico obiettivo di uccidere le persone. I fertilizzanti di sintesi erano prodotti negli stessi stabilimenti che producevano esplosivo e i pesticidi derivano dalle sostanze chimiche usate nei campi di concentramento e in guerra. Non c'è da sorprendersi se tutto ciò inquina i nostri campi e il nostro cibo e uccide gli organismi presenti nel terreno, gli impollinatori e le persone.

L'agrochimica contribuisce anche al cambiamento climatico. Nel mio libro *Soil not oil* ho scritto che quasi il 50% dei gas serra è prodotto dall'agricoltura industriale e globalizzata.

La comprensione profonda dell'alimentazione insita nell'ayurveda, che ha forgiato la diversità e le basi sane delle culture agricole tradizionali, è oggi minacciata dall'invasione del cibo spazzatura, del cibo industriale, coltivato con sostanze chimiche, un cibo fasullo.

Nonostante il ricco retaggio scientifico e intellettuale fondato sul cibo come fonte di salute, l'India sta diventando rapidamente l'epicentro di malattie croniche come il cancro, l'obesità, il diabete e le malattie cardiovascolari, tutte correlate in larga parte all'alimentazione.

Le malattie dovute alla cattiva alimentazione sono ormai un'emergenza nazionale. Persone comuni, scienziati, esperti e politici devono affrontare la questione con urgenza.

La salute e la malattia originano dagli alimenti e gli alimenti ci vengono garantiti dall'agricoltura e dal terreno.

La nostra civiltà ha compreso la connessione profonda fra agricoltura, cibo, alimentazione e salute. I nostri sistemi scientifici indigeni, l'agroecologia e l'ayurveda, si sono evoluti divenendo scienze della vita, per assicurarci la salute.

Dobbiamo tornare a essi per combattere le malattie che si stanno diffondendo su scala epidemica. Per realizzare la transizione da paese malato a nazione sana, non solo in India ma anche nel resto del mondo, dobbiamo operare un cambio di paradigma: dal riduzionismo proprio dell'agricoltura, del cibo e della medicina industriali a sistemi agricoli, alimentari e sanitari ecologici e ricchi di biodiversità.

Quando tutto il sistema dell'agroindustria assume una posizione di dominio, cominciano a diffondersi su larga scala malattie croniche legate all'alimentazione.

I nativi americani Hopi chiamano questo fenomeno *powaqqatsi*, «un essere, uno stile di vita, che consuma le forze dei viventi a proprio vantaggio esclusivo».

Oggi il *powaqqatsi* si sta manifestando come mai prima: ci troviamo di fronte a una forza distruttiva che sta predando le nostre forze vitali. Se le multinazionali avranno il sopravvento, la nostra trama vitale sarà avvelenata e si spezzerà, la diversità delle specie sarà condotta all'estinzione, le persone perderanno la libertà di avvalersi dei propri semi, del proprio cibo, del proprio sapere, delle proprie decisioni.

I nostri sistemi agricoli, alimentari e sanitari stanno arrivando a un punto di non ritorno.

Quando il cibo è prodotto usando sostanze nocive ed è conservato con altre sostanze tossiche e additivi, diventa fonte di malattia.

Le monoculture industriali che utilizzano apporti chimici intensivi producono materie prime tossiche e vuote dal punto di vista nutrizionale. Lo stesso sistema industriale che sta distruggendo la salute del pianeta sta distruggendo anche la nostra salute. Invece, i sistemi alimentari e agricoli ecologici che hanno in sé il potenziale di rinviare il pianeta, possono anche rinvigorire la salute umana.

Quando il cibo è fresco, vario e senza sostanze tossiche, ci dona la salute.

Il cibo è vita, è nutrimento.

Boom di malattie causate dagli stili alimentari

Molte delle malattie croniche del nostro tempo dipendono dal cibo e sono in forte aumento. Tra queste troviamo i problemi neurologici, i disturbi metabolici come obesità e diabete, il cancro, la sterilità e i problemi intestinali. Io le definisco patologie dovute allo “stile alimentare” piuttosto che allo “stile di vita”, perché sono associate alle modifiche introdotte nella dieta e negli alimenti che mangiamo, coltivati con la chimica, a biodiversità ridotta, trasformati industrialmente; si tratta, insomma, di cibo spazzatura. La differenza concettuale esiste. Quando si pensa alle malattie croniche come associate allo stile di vita, si pensa ai ricchi e alla loro sedentarietà, quindi la soluzione proposta è mangiare meno, muoversi di più. I ricchi spendono milioni in farmaci e ospedali, palestre e integratori alimentari. Il boom delle palestre e dei centri dimagrimento, oltre che delle cliniche private, riflette sia la portata di questa epidemia sia le opportunità di profitto che una nazione malata genera per alcuni.

Bibliografia autori

- Alleva, R. et al, "Mechanism underlying the effect of long-term exposure to low dose of pesticides on DNA integrity", *Environ Toxicol.*, 2018.
- Alleva, R. et al, "Organic honey supplementation reverses pesticide-induced genotoxicity by modulating DNA damage response", *Mol. Nutr. Food Res.*, 2016.
- Andò, S., Università della Calabria, "The Heritage of the Mediterranean diet / Il patrimonio della Dieta Mediterranea", supplemento di *Stringhe*, rivista di divulgazione scientifico-culturale dell'Università della Calabria, 2015.
- Bernasconi, S. et al, "Gli interferenti endocrini in pediatria: le evidenze attuali", Clinica Pediatrica, Dipartimento dell'Età Evolutiva, Università di Parma, Il Cesalpino, Approfondimenti.
- Bevilacqua, D., "Introduction to global food safety law and regulation", Groningen, Europa Law Publishing, 2015.
- Bevilacqua, D., "Public participation in science-based decision-making: more pluralism for more health protection".
- Bevilacqua, P., "Healthy food: the most powerful medicine ever invented".
- Ceccarelli, S., "Stuffed or starved? Evolutionary plant breeding might have the answer", 2018.
- Ceccarelli, S., "Morire di fame o morire mangiando?", 2018.
- Ceccarelli, S., "I semi del futuro e il futuro dei semi", 2016.
- D'Hallewin, G., "Plant biodiversity and cultural heritage to assure safer and healthier food".
- D'Hallewin, G., Cnr - Ispa Uos Sassari, Camarda I. - Dip. Agraria UNISS Sassari 2, "Caso di Studio: Sardegna, frutti dimenticati e biodiversità recuperata", *Quaderni Natura e Biodiversità*, 7, Ispra, 2015.
- Eggersdorfer, M., "Good nutrition: perspectives for the 21st century", Karger, 2016.
- Elver, H., "UN special rapporteur on the right to food: report A/71/282", agosto 2016.
- Elver, H., "UN special rapporteur on the right to food" in Tuncak, B., "Special rapporteur on the implications for human rights of the environmentally sound management and disposal of hazardous substances and wastes. Report A/HRC/34/48", gennaio 2017.
- Elver, H., "Why nutrition matters?", agosto 2016.
- Enders, G., *L'intestino felice*, Sonzogno, 2015.
- Falk, R., "Changing the political climate: a transitional imperative, tellus institute for a great transition", settembre 2014.
- FAO, "Methodology for valuing the Agriculture and the wider food system Related Costs of Health (MARCH)", 2017.
- Francis, C. et al, "Agroecology: the ecology of food systems", *J. Sustainable Agriculture*, 2003, vol. 22, pp. 99-118.
- Gentilini, P., "Esposizione a pesticidi e salute umana", *La Voce dell'Ordine di Pistoia*, Anno X, n° 32, dicembre 2015.
- Gentilini, P., "Inquinamento ambientale e salute riproduttiva", *Il Cesalpino*, 42/2016, Ambiente e salute.
- ISPRA, PAN Italia, Gruppi Ricerca Ecologica, Università Politecnica delle Marche, ISDE - Medici per l'Ambiente, Università degli Studi di Parma, European Consumers - a cura di: Pietro Massimiliano Bianco, "Note sull'inquinamento da pesticidi in Italia", 2017.

- Mercati V., (ABOCA Group President), "Organic agriculture as a paradigm of sustainability: italian food and its progression in the global market".
- Muller, A. *et al*, "Strategies for feeding the world more sustainably with organic agriculture", *Nature Communications*, 2017, vol. 8.
- Navdanya, "Seeds of hope, seeds of resilience - how biodiversity and agroecology offer solutions to climate change by growing living carbon", 2017.
- Navdanya, "Health per acre", 2016.
- Navdanya International, "Food, toxins and health / Cibo, sostanze chimiche tossiche e salute", 2018.
- Navdanya International, A Sud, CDCA, "Il veleno è servito: glifosato e altri veleni dai campi alla tavola", 2017.
- Navdanya International, "The toxic story of Roundup", 2017.
- Primary Health Care - Report of the International Conference on Primary Health Care, Alma-Ata, USSR, 6-12 settembre 1978.
- Reddy, K.S., "Diet, Nutrition and Human Health: Moving Beyond reductionism".
- Reddy, K.S., Fifth, I., Scudder, S., "Humanitarian oration", *The National Medical Journal of India*, 2017, vol. 30 (1).
- Shiva, M., "L'invasione del cibo industrializzato e del cibo spazzatura" in *Cibo e salute*, Navdanya/Terra Nuova Edizioni, 2018.
- Shiva, V., *The violence of the Green Revolution*, University Press of Kentucky, 1991.
- Shiva, V., "Monocultures of the mind" in Kimbrell, A., *Fatal Harvest. The tragedy of industrial agriculture*, Foundation for Deep Ecology, 2002.

Una vera rivoluzione oggi può e deve partire dalla produzione del cibo, un grande campo di azione dove il sistema agroalimentare globalizzato ha cancellato la biodiversità, avvelenato il suolo e reso la nostra dieta sempre più omologata e insostenibile.

Il cambio di paradigma si impone anzitutto nella produzione agricola e nella salvaguardia dell'ambiente, da cui dipende il mantenimento degli ecosistemi e della salute dell'uomo. Gli autori del libro, tra cui spiccano le figure di **Vandana Shiva** e **Franco Berrino**, tracciano un'inversione di rotta a cominciare dal nostro stile di vita: bisogna dire sì ai sistemi agricoli naturali su piccola scala, per recuperare la vitalità del cibo e garantire un accesso più democratico alle risorse della terra. E bisogna dire no all'avanzata di un modello produttivo basato sullo sfruttamento dei popoli e degli ecosistemi.

In gioco c'è la nostra salute e la sopravvivenza pacifica sul pianeta Terra.



Bhushan Patwardhan,
biochimico



Vandana Shiva,
fisico, presidente di Navdanya International



Mira Shiva,
medico e attivista

CON UN CONTRIBUTO ESCLUSIVO DI
Franco Berrino, epidemiologo ed esperto di nutrizione

Contiene il **Manifesto "FOOD for HEALTH"**, un accorato appello alla resistenza alimentare sottoscritto da Vandana Shiva e altri undici esperti a livello internazionale.

www.terranuovalibri.it

ISBN 88 6681 412 2



9 788866 814122

€ 14,50

- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it