



FABRIZIO DRESDA

HOMO TROPICUS
IL MITO ONNIVORO
E IL GRADO ZERO DELLA CIVILTÀ





©

ISBN OPERA COMPLETA
979-12-218-0571-0

ISBN TOMO I
979-12-218-0573-4

ISBN TOMO II
979-12-218-0574-1

PRIMA EDIZIONE
ROMA 15 MARZO 2023

INDICE

PREMESSA.....	1
PROLOGO Il grado zero della nutrizione e della civiltà	3
INTRODUZIONE L'onnivorismo come ideologia.....	9
La madre di tutte le ideologie. Onnivorismo e Antropocene	11
Critica della ragione onnivora.....	15
Storia e mitologia del concetto di onnivorismo	18
Un poco di tutto. I mille volti dell'onnivorismo.....	21
Onnivoro o cucinivoro?.....	23
Ad ognuno il suo. Le diverse categorie trofiche	24
Animali pseudo-onnivori.....	28
Onnivorismo, una denominazione senza qualità.....	33
Onnivorismo e predazione	35
Frugivori e frugivorismo.....	38
La dieta carente. Frugivorismo e fabbisogni nutrizionali.....	47
Questioni di gusto	50
La dieta onnivora come tossico-dipendenza	55
CAPITOLO 1 Paleoantropologia, evoluzione e nutrizione	59
1.1 Evoluzione e Speciazione	60
1.2 Paleoantropologia: l'origine e la preistoria della specie umana.	61
1.3 Frugivorismo ed evoluzione	64
1.3.1 Postura eretta e bipedalismo.....	66
1.3.2 Encefalizzazione	68
1.3.3 Dieta preistorica.....	80
1.4 Tecnologia Preistorica	88
1.4.1 La scoperta del fuoco.....	91
1.5 Onnivorismo (e onnitropismo) senza evoluzione	93
1.5.1 Involuzione, disevoluzione ed auto-addomesticamento.....	101
CAPITOLO 2 Anatomia e Fisiologia comparate I.....	111
<i>L'uomo come animale tropicale</i>	
2.1 Habitat ed adattamenti.....	112
2.1.1 Termoregolazione	114

VI *Indice*

2.1.2 Osmoregolazione	116
2.1.3 Habitat extratropicali	119
2.1.4 Habitat aridi	126
2.1.5 Habitat acquatici e umidi	132
2.1.6 La specie umana e l'habitat specifico	137
2.2 Ritmi biologici	144
CAPITOLO 3 Anatomia e Fisiologia comparate II	149
<i>La specie umana come specie frugivora</i>	
3.1 Nutrizione specie-specifica	150
3.2 Organi di senso, ovvero: nutrizione e percezione	152
3.2.1 Sistema visivo	153
3.2.2 Olfatto, gusto, udito ed altri organi di rilevamento	156
3.3 Apparato muscolo-scheletrico, arti e annessi cutanei, ovvero: sistemi di raccolta, di difesa e di offesa.	159
3.3.1 Apparato scheletrico-muscolare ed articolare	160
3.3.2 Strumenti di offesa e di difesa	164
3.4 Apparato digerente, ovvero: elaborazione e digestione del cibo	167
3.4.1 La cavità orale	168
3.4.2 Sistema gastrointestinale	173
3.5 Trofismi	185
3.5.1 Invertebrati	186
3.5.2 Vertebrati inferiori: pesci, anfibi, rettili, uccelli.	188
3.5.3 Mammiferi	192
3.5.4 Primati	197
CAPITOLO 4 Fisiologia dello sviluppo	201
4.1 Le fasi dello sviluppo	201
4.2 Il latte materno e la frutta	202
4.2.1 Latte specie-specifico e cibo specie-specifico	203
4.2.2 Latte specie-specifico e fisiologia comparata	205
4.3 Onnivivorismo e fisiologia dello sviluppo	213
4.3.1 Fisiologia dello sviluppo specie-specifica: gestazione, allattamento, svezzamento.	213
4.3.2 L'allattamento nella storia	215
4.3.3 Fisiologia dello sviluppo e lattazione	216
4.3.4 La dieta materna	218

4.3.5 La programmazione fetale	219
4.3.6 La programmazione neonatale.....	222
4.3.7 La dieta neonatale ed infantile.....	225
4.3.8 Allattamento naturale ed allattamento aspecifico ed artificiale	226
4.3.9 Scienza onnivora ed allattamento	238
4.3.10 La dieta di transizione	245
4.4 Onnivorismo e riproduzione.....	250
4.4.1 Il ciclo mestruale.....	252
4.5 Morbilità e mortalità infantile.....	256
4.5.1 Malnutrizione e denutrizione materna.....	258
4.5.2 Malnutrizione e denutrizione infantile	261
CAPITOLO 5 Olobioma, microbioma e specie umana	265
5.1 L'evoluzione batterica.....	266
5.2 Il microbiota umano.....	268
5.2.1 Metabolismo e microbiota.....	272
5.2.2 Microbiota e fisiopatologia.....	277
5.3 Fisiologia dello sviluppo e microbiota	279
5.4 Ecologia e igiene.....	283
5.5 Dieta e microbiota.....	286
5.5.1 Onnivorismo, evoluzione e disbiosi.....	286
5.5.2 Fisiologia comparata del microbiota	292
5.5.3 Antropologia e microbiota.....	298
5.5.4 Dieta aspecifica e dieta specie-specifica.....	301
Intermezzo (Cap. VI-XV) Biochimica e nutrizione	309
Composizione della dieta specie-specifica.....	311
CAPITOLO 6 Acqua	317
6.1 Funzioni biologiche.....	318
6.2 Struttura chimico-fisica	319
6.2.1 Acqua organica e acqua inorganica.....	325
6.3 Composizione idrica dell'organismo umano	330
6.4 Metabolismo e bilancio idrico.....	333
6.5 Fisiopatologia dell'acqua.....	339
6.5.1 Euidratazione.....	339
6.5.2 Iperidratazione.....	339
6.5.3 Disidratazione.....	340

VIII *Indice*

6.6 Fabbisogno, assunzioni e raccomandazioni	343
6.7 Interazione con altri nutrienti.....	346
6.8 Acqua ed alimenti	348
6.9 Storia, ecologia ed epistemologia dell'acqua.....	351
CAPITOLO 7 I carboidrati.....	357
7.1 Struttura chimica e classificazione.....	358
7.1.1 Monosaccaridi	358
7.1.2 Oligosaccaridi	359
7.1.3 Polisaccaridi.....	360
7.2 Metabolismo e significato biologico dei carboidrati	361
7.2.1 Glucosio	361
7.2.2 Fruttosio.....	363
7.2.3 Glucosio e fruttosio nel metabolismo generale	366
7.2.4 Galattosio	372
7.2.5 Lattosio.....	373
7.2.6 Saccarosio	373
7.2.7 Polialcoli.....	374
7.2.8 Saccaridi minori.....	375
7.2.9 Amido, tra storia evolutiva e fisiologia comparata.....	377
7.2.10 Glicogeno	382
7.2.11 Fibra alimentare.....	383
7.3 Fisiopatologia dei carboidrati.....	386
7.3.1 Denutrizione glucidica.....	387
7.3.2 Malnutrizione glucidica	388
7.3.3 Malassorbimento glucidico	393
7.4 Assunzioni, raccomandazioni e fabbisogno	395
7.5 Dieta e carboidrati.....	399
CAPITOLO 8 I lipidi	403
8.1 Struttura chimica, funzioni biologiche e metabolismo	403
8.1.1 Acidi grassi.....	403
8.1.2 Trigliceridi.....	407
8.1.3 Fosfolipidi	407
8.1.4 Produzione di energia ed ossidazione	408
8.1.5 Biosintesi	410
8.1.6 Meccanismi di trasporto.....	412

8.2 Fabbisogno fisiologico ed indotto	414
8.2.1 Latte materno.....	416
8.2.2 Assunzioni e raccomandazioni.....	419
8.3 Fisiopatologia dei lipidi	420
8.4 La vexata-questio degli acidi grassi essenziali	422
8.5 Colesterolo e fitosteroli.....	430
8.6 Dieta aspecifica e lipidi	433
CAPITOLO 9 Le proteine	439
9.1 Struttura chimica e funzioni biologiche	440
9.1.1 Proteine	440
9.1.2 Aminoacidi	441
9.2 Metabolismo delle proteine	443
9.2.1 Assorbimento ed assimilazione	444
9.3 Fabbisogno reale e fabbisogno indotto	447
9.3.1 Turnover.....	449
9.3.2 Fisiologia dello sviluppo e latte materno	451
9.3.3 Interazione tra proteine ed altri nutrienti.....	453
9.3.4 Aminoacidi essenziali	455
9.3.5 Fabbisogno indotto	460
9.4 Assunzioni e fisiopatologia della nutrizione proteica	463
9.4.1 Carenza.....	464
9.4.2 Iperproteinosi.....	465
9.5 Dieta aspecifica e dieta specifica.....	472
9.5.1 Proteine animali e vegetali.....	474
9.5.2 Cibo aspecifico e specifico	478
CAPITOLO 10 Acidi nucleici, nucleotidi, basi azotate.....	483
10.1 Struttura chimica.....	483
10.2 Funzioni biologiche.....	484
10.2.1 Biosintesi, omeostasi e catabolismo	485
10.3 Fabbisogno	489
10.4 Acido urico.....	490
10.5 Biologia evolutiva e fisiologia comparata del catabolismo purinico...	492
10.6 Iperuricemia e gotta	496
10.6.1 Epidemiologia.....	500
10.6.2 Livelli di uricemia fisiologici	504

X *Indice*

10.7	Eziologia dell'iperuricemia	507
10.8	Acido urico e dieta aspecifica.....	512
CAPITOLO 11 Le vitamine.....		517
11.1	Vitamina A.....	519
11.1.1	I retinoidi	520
11.1.2	I carotenoidi	522
11.1.3	Ipovitaminosi e ipervitaminosi	526
11.1.4	Interazioni tra la vitamina A ed altri nutrienti	529
11.1.5	Latte materno	530
11.1.6	Assunzioni, fabbisogno e raccomandazioni.....	530
11.1.7	Dieta aspecifica e vitamina A	531
11.2	Vitamina D.....	534
11.2.1	Sintesi e metabolismo	535
11.2.2	Funzioni fisiologiche.....	536
11.2.3	Ipovitaminosi ed ipervitaminosi.....	537
11.2.4	Fabbisogno, assunzioni e concentrazioni	540
11.2.5	Latte materno	542
11.2.6	La vitamina D nella dieta onnivora.....	544
11.3	Vitamina E.....	549
11.3.1	Funzioni biologiche	550
11.3.2	Metabolismo dei tocoli	551
11.3.3	Ipovitaminosi e ipervitaminosi	555
11.3.4	Assunzioni, fabbisogno e raccomandazioni.....	557
11.3.5	Latte materno	559
11.3.6	Interazioni della vitamina con gli altri nutrienti	559
11.3.7	Dieta aspecifica e vitamina E.....	561
11.4	Vitamina K	566
11.4.1	Funzioni biologiche	567
11.4.2	Metabolismo.....	568
11.4.3	Assunzioni e raccomandazioni.....	569
11.4.4	Ipovitaminosi e ipervitaminosi	570
11.4.5	Dieta aspecifica e vitamina K	572
11.5	Vitamina B ₁ o tiamina	573
11.5.1	Funzioni biologiche.....	574
11.5.2	Metabolismo.....	575
11.5.3	Ipovitaminosi	576

11.5.4 Latte materno.....	578
11.5.5 Assunzioni e raccomandazioni.....	579
11.5.6 Dieta onnivora e tiamina.....	580
11.6 Vitamina B ₂ o riboflavina	583
11.6.1 Funzioni biologiche.....	584
11.6.2 Metabolismo	585
11.6.3 Ipovitaminosi ed ipervitaminosi	587
11.6.4 Assunzioni, fabbisogno e raccomandazioni	589
11.6.5 Latte materno.....	592
11.6.6 Dieta onnivora e riboflavina	593
11.7 Vitamina B ₃ o niacina	595
11.7.1 Funzioni biologiche.....	596
11.7.2 Metabolismo	597
11.7.3 Ipovitaminosi e ipovitaminosi	598
11.7.4 Assunzioni, fabbisogno e raccomandazioni	599
11.7.5 Latte materno.....	601
11.7.6 Dieta onnivora e niacina	601
11.8 Vitamina B ₅ o acido pantotenico	603
11.8.1 Metabolismo ed ipovitaminosi	604
11.8.2 Assunzioni e raccomandazioni.....	605
11.8.3 Dieta onnivora e pantotenato	607
11.9 Vitamina B ₆ o piridossina.....	608
11.9.1 Metabolismo	609
11.9.2 Fabbisogno, assunzioni e raccomandazioni	610
11.9.3 Latte materno.....	611
11.9.4 Ipovitaminosi.....	611
11.9.5 Dieta onnivora e piridossina.....	613
11.10 Vitamina B ₈ o biotina	615
11.10.1 Metabolismo	616
11.10.2 Ipovitaminosi.....	617
11.10.3 Fabbisogno, assunzioni e raccomandazioni.....	618
11.10.4 Latte materno e fisiologia dello sviluppo	618
11.10.5 Dieta onnivora e biotina	619
11.11 Vitamina B ₉ o folacina	620
11.11.1 Funzioni biologiche	621

XII *Indice*

11.11.2 Metabolismo.....	621
11.11.3 Ipovitaminosi ed ipervitaminosi.....	623
11.11.4 Fabbisogno e raccomandazioni.....	626
11.11.5 Latte materno	627
11.11.6 Assunzioni	628
11.11.7 Interazione con altri nutrienti	630
11.11.8 Dieta onnivora e vitamina.....	631
11.12 Colina.....	634
11.12.1 Funzioni biologiche	635
11.12.2 Biosintesi endogena	635
11.12.3 Metabolismo.....	636
11.12.4 Ipovitaminosi.....	637
11.12.5 Interazione con altri nutrienti	638
11.12.6 Fabbisogno e raccomandazioni.....	639
11.12.7 Latte materno	641
11.12.8 Dieta onnivora e colina.....	643
CAPITOLO 12 La vitamina B12	645
12.1 Struttura chimica	645
12.2 Funzioni biologiche.....	647
12.3 Fisiologia della cobalamina.....	648
12.3.1 Biodisponibilità	651
12.3.2 Interazione con altri nutrienti	652
12.4 Ipovitaminosi	655
12.5 Ipervitaminosi	656
12.5.1 La vitamina sintetica	659
12.6 Assunzioni e raccomandazioni	660
12.7 Epidemiologia e eziologia della carenza di cobalamina.....	661
12.7.1 Malassorbimento e disbiosi	663
12.7.2 Diagnosi e parametri biochimici	670
12.8 Fabbisogno fisiologico e fabbisogno indotto	689
12.8.1 Fabbisogno e fisiologia comparata.....	693
12.8.2 Produzione microbica e fisiologia comparata.....	695
12.8.3 Latte materno.....	699
12.8.4 La gravidanza e l'allattamento	706
12.9 La cobalamina e le diete aspecifiche	708

12.10 La B ₁₂ negli alimenti	728
12.11 La cobalamina tra dieta specifica e dieta aspecifica	736
CAPITOLO 13 La vitamina C	741
13.1 Struttura chimica.....	741
13.2 Funzioni biologiche.....	742
13.3 Biosintesi e fisiologia comparata	747
13.4 Fisiologia dell'acido ascorbico	751
13.5 Ipovitaminosi clinica e scorbuto	754
13.6 Ipovitaminosi subclinica	757
13.6.1 Epidemiologia.....	761
13.7 Fisiopatologia.....	761
13.8 Ipervitaminosi	766
13.9 Raccomandazioni	768
13.10 Fabbisogno e fisiologia comparata.....	770
13.10.1 Latte materno e fisiologia dello sviluppo.....	774
13.11 Assunzioni.....	775
13.12 Dieta specifica e dieta aspecifica.....	778
CAPITOLO 14 I minerali	787
14.1 Calcio.....	788
14.1.1 Funzioni biologiche.....	789
14.1.2 Metabolismo	790
14.1.3 Fabbisogno e raccomandazioni.....	791
14.1.4 Assunzioni.....	797
14.1.5 Dieta aspecifica e calcio	798
14.2 Fosforo	800
14.2.1 Metabolismo	801
14.2.2 Deficit di fosforo.....	802
14.2.3 Fabbisogno e raccomandazioni.....	805
14.2.4 Dieta aspecifica e fosforo	806
14.3 Sodio.....	807
14.3.1 Metabolismo	807
14.3.2 Deficit di sodio	808
14.3.3 Fabbisogno e raccomandazioni.....	809
14.3.4 Dieta aspecifica e sodio	813
14.4 Potassio	815
14.4.1 Metabolismo	816

XIV *Indice*

14.4.2 Deficit di potassio	817
14.4.3 Fabbisogno e raccomandazioni.....	817
14.4.4 Dieta aspecifica e potassio	820
14.5 Magnesio.....	823
14.5.1 Deficit di magnesio	823
14.5.2 Dieta aspecifica e magnesio	825
14.6 Cloro.....	826
14.7 Zolfo	827
14.7.1 Deficit di zolfo	828
14.7.2 Fabbisogno.....	830
14.7.3 Dieta aspecifica e zolfo	831
14.8 Ferro	834
14.8.1 Funzioni biologiche e metabolismo.....	835
14.8.2 Fabbisogno e raccomandazioni.....	837
14.8.3 Carenza marziale.....	839
14.8.4 Tossicità marziale.....	842
14.8.5 Dieta aspecifica e ferro	845
14.9 Zinco	847
14.9.1 Deficit di zinco	848
14.9.2 Fabbisogno e raccomandazioni.....	850
14.9.3 Dieta aspecifica e zinco	851
14.10 Rame.....	854
14.10.1 Fabbisogno e raccomandazioni.....	855
14.10.2 Dieta aspecifica e rame.....	856
14.11 Manganese	857
14.11.1 Fabbisogno, raccomandazioni e dieta aspecifica.....	858
14.12 Molibdeno	859
14.13 Cromo	861
14.13.1 Fabbisogno, raccomandazioni	862
14.13.2 Dieta aspecifica e cromo	863
14.14 Iodio	863
14.14.1 Carenza ed eccesso di iodio	864
14.14.2 Fabbisogno e raccomandazioni.....	865
14.14.3 Dieta aspecifica e iodio	867
14.15 Selenio	869
14.15.1 Metabolismo.....	870

14.15.2 Fabbisogno e raccomandazioni.....	871
14.15.3 Dieta specifica e selenio.....	873
14.16 Fluoro.....	874
14.16.1 Funzioni biologiche.....	874
14.16.2 Metabolismo.....	876
14.16.3 Fabbisogno e raccomandazioni.....	877
14.17 Litio.....	879
14.18 Nichel.....	880
14.19 Silicio.....	881
14.20 Cobalto.....	882
14.21 Arsenico.....	883
14.22 Boro.....	885
14.23 Vanadio.....	886
CAPITOLO 15 Equilibrio acido-base ed ossido-riduttivo.....	889
15.1 Equilibrio acido-base (pH).....	889
15.1.1 Biologia e pH.....	890
15.1.2 Dieta aspecifica ed acidosi metabolica.....	897
15.2 Equilibrio redox.....	901
CAPITOLO 16 Nutrizione e tossicologia.....	911
16.1 Fitotossine e metaboliti secondari.....	915
16.2 Terpenoidi.....	918
16.3 Composti fenolici o polifenoli.....	921
16.3.1 Polifenoli flavonoidi.....	925
16.3.2 Polifenoli non flavonoidi.....	930
16.4 Composti azotati.....	933
16.5 Lectine.....	938
16.6 Antiaminoacidi o aminoacidi non proteici.....	943
16.7 Antienzimi.....	944
16.8 Antivitamine.....	946
16.9 Acido fitico.....	947
16.10 Ossalati.....	950
16.11 Allergeni.....	953
16.12 Peptidi bioattivi.....	955
16.13 Esorfine.....	957
16.14 Amine biogene e poliamine.....	960

16.15 Ormoni ed antiormoni	965
16.16 Nitrati e nitrosammine	969
16.17 Zootossine.....	971
16.18 Endotossine microbiche.....	974
16.19 Ficotossine (biotossine algali).....	975
16.20 Micotossine e macromiceti	978
16.21 Micotossine e micromiceti.....	981
16.21.1 I principali micromiceti tossigeni	984
16.21.2 Le principali micotossine.....	986
16.22 Termotossine.....	993
16.22.1 Idrocarburi policiclici aromatici	994
16.22.2 Furano, cloropropanoli, amine aromatiche eterocicliche, acrilamide.....	995
16.22.3 Glicotossine e Prodotti delle reazioni di Maillard (PRM)	996
16.23 Metalli pesanti.....	1000
16.23.1 Piombo.....	1001
16.23.2 Mercurio.....	1003
16.23.3 Cadmio	1004
16.24 Pesticidi ed additivi	1006
CAPITOLO 17 Patologie, nutrizione e habitat	1011
17.1 Eziologia delle patologie	1011
17.2 Epidemiologia: morbilità e mortalità.	1016
17.2.1 Patologie trasmissibili, non trasmissibili e congenite.....	1016
17.2.2 Fattori dietetici	1023
17.3 La medicina tra mistificazione ed oscurantismo	1028
17.3.1 Origini storiche.....	1028
17.3.2 Epistemologia della medicina.....	1029
17.3.3 Epidemiologia e medicina. Dalla storia al mito.	1033
17.3.4 La iatrogenia globale	1046
17.3.5 La medicina come ideologia.....	1051
17.4 Malattie infettive.....	1058
17.4.1 Vaccinazioni e medicalizzazione di massa.....	1063
17.4.2 Il sistema immunitario	1071
17.4.3 Onnivivorismo, civiltà ed infezioni	1075
17.4.4 Zoonosi ed ecologia	1076

17.4.5 Urbanizzazione, sovrappopolazione, colonialismo e condizioni igieniche.....	1079
17.4.6 Nutrizione e infezioni.....	1081
17.5 Patologie gastrointestinali.....	1091
17.6 Malattie cardiovascolari.....	1098
17.6.1 Fisiopatologia ed eziologia.....	1099
17.6.2 Ipertensione.....	1099
17.6.3 Aterosclerosi.....	1103
17.6.4 Dieta e patologie cardiovascolari.....	1105
17.7 Patologie oncologiche.....	1110
17.7.1 Fisiopatologia ed eziologia.....	1112
17.7.2 Epidemiologia e fattori di rischio.....	1120
17.7.3 Dieta e tumori.....	1127
17.8 Diabete e sindrome metabolica.....	1130
17.9 Osteoporosi.....	1137
17.10 Carie e patologie del cavo orale.....	1145
17.11 Malattie autoimmuni.....	1153
17.12 Patologie renali.....	1158
17.13 Patologie psichiatriche e neurodegenerative.....	1161
17.13.1 Eziopatogenesi e fattori nutrizionali.....	1164
17.13.2 Dieta e psiche.....	1170
17.14 Senescenza e longevità.....	1172
17.14.1 La senescenza.....	1172
17.14.2 La longevità.....	1180
17.15 Dietologia comparata e malattie.....	1191
17.15.1 Le diete della civiltà.....	1192
17.15.2 Le diete onnivore.....	1195
17.15.3 La paleodieta. La dieta dei cacciatori-raccoglitori.....	1196
17.15.4 La dieta ipercarnista. Il caso Inuit.....	1202
17.15.5 Le diete a base vegetale.....	1206
17.15.6 Il crudo ed il cotto.....	1213
17.15.7 Dieta specie-specifica e fisiopatologia comparata: i primati...	1218
CAPITOLO 18 La frutta e gli pseudo-alimenti.....	1221
18.1 Prodotti animali.....	1222
18.1.1 Tessuti ed organi animali.....	1223
18.1.2 Carne, frattaglie e salumi.....	1225

XVIII *Indice*

18.1.3 Prodotti ittici: pesce, mammiferi ed invertebrati acquatici	1231
18.1.4 Gli insetti.....	1235
18.1.5 Latte aspecifico e derivati.....	1239
18.1.6 Le uova	1250
18.1.7 Il miele.....	1253
18.2 Funghi.....	1260
18.3 Bevande.....	1263
18.3.1 Bevande alcoliche	1264
18.3.2 Vino, birra e superalcolici.....	1271
18.3.3 Bevande nervine analcoliche	1276
18.3.4 Caffè, tè, cacao ed altre bevande nervine	1278
18.4 Condimenti.....	1285
18.4.1 Sale.....	1286
18.4.2 Spezie	1289
18.4.3 Piante aromatiche	1294
18.4.4 Zucchero	1296
18.4.5 Oli e grassi	1300
18.4.6 Aceto	1303
18.5 Prodotti vegetali	1304
18.5.1 Semi	1305
18.5.2 Cereali	1306
18.5.3 Legumi	1313
18.5.4 Semi oleosi o frutta secca	1315
18.5.5 Organi di deposito sotterranei.....	1317
18.5.6 Verdure: foglie, fiori, germogli e fusti.....	1320
18.6 Frutta, il cibo specie-specifico.....	1321
CAPITOLO 19 Ecologia e nutrizione	1341
19.1 Caccia e raccolta.....	1344
19.2 Agricoltura e allevamento	1345
19.2.1 Coltivare.....	1347
19.2.2 Allevare.....	1351
19.2.3 Addomesticare	1353
19.3 Il complesso agrozootecnico e la distruzione planetaria.....	1356
19.4 Onnivivorismo, dieta ed ecocidio.....	1363
EPILOGO Il futuro nel passato.....	1369
BIBLIOGRAFIA.....	1375

PREMESSA

Il presente testo ha la pretesa di essere probabilmente il primo trattato di scienze della nutrizione e della civiltà scritto alla luce della più importante e decisiva acquisizione culturale e scientifica nella storia della civiltà, ovvero che l'essere umano è un animale tropicale frugivoro. Questa è non solo l'acquisizione gnoseologica più importante e fondamentale nella storia della cultura, ma anche probabilmente l'unica conoscenza indiscutibile a tutt'oggi in nostro possesso sulla specie umana.

Alla luce, quindi, di quanto sopra enunciato, si rivela necessario ed altresì urgente mettere a sistema fin nei minimi dettagli questa consapevolezza teoretica, che il presente trattato cerca di realizzare. Dato l'arduo compito, si spera di aver almeno in parte ottemperato alla missione prefissata. Inoltre, questo testo vorrebbe essere anche la base di ulteriori studi, ricerche ed approfondimenti affinché si possa finalmente ricondurre l'uomo nel cammino imprescindibile di madre natura.

Si precisa che la finalità del presente testo non è di fornire una dieta tra le tante o di promettere la salute perfetta e la vita eterna. La salute e la longevità, se verranno, saranno il risultato di più fattori di cui la dieta costituisce un elemento cardine ma non esclusivo; infatti, le variabili da tenere in considerazione sono così tante, in special modo nelle nostre totalmente innaturali condizioni di vita. In realtà, il fine del nostro libro è decostruire e distruggere il mito dell'onnivorismo (e dell'onnitropismo¹), di cui si sostanzia la civiltà e sul quale e per il quale è stata edificata. La gabbia nella quale siamo rinchiusi ha, infatti, un solo nome ed un solo volto. Il frugivorismo ed i tropici sono le chiavi d'accesso ad un nuovo sguardo sulla realtà addomesticata nella quale siamo nati, e secondo il dogma dominante si potrebbe dire predestinati.

¹ Con *onnitropismo* o *onnilocismo* ci si riferisce alla pretesa di voler non solo mangiare qualsiasi cosa ma anche vivere in qualunque luogo.

2 Premessa

Ecco perché non si tratta di speculare su una dieta come le tante altre, ma si tratta di rimettere in discussione la nostra cultura, i nostri valori, ovvero le nostre credenze. Il fruttotropicalismo è un atto politico, o meglio l'atto politico per eccellenza che rimette in discussione lo statu quo, scavando nelle sue fondamenta e nelle sue premesse recondite.

L'operazione qui intrapresa non ha nulla di mistico e di religioso, di fatto non si ricercano né adepti né credenti. Ci si affida interamente al pensiero rigoroso, per quanto sia ardua la sua realizzazione. Si ricercano fatti, idee ponderate ed esperienze reali. D'altronde anche il sottoscritto segue da circa dieci anni una dieta frugivora (seppur addomesticata, fatta anche di cibo coltivato, cotto e manipolato) e da circa venti una dieta comunque vegetariana. Nella speranza di essere confutato o migliorato, ho l'ardire di gettare nel mare della conoscenza e soprattutto della vita vissuta questo messaggio in attesa di risposta.