



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 XX MARZO 2023

INDICE

Premessa	19
Prologo Il grado zero della nutrizione e della civiltà.....	21
Introduzione L'onnivorismo come ideologia	27
La madre di tutte le ideologie. Onnivorismo e Antropocene	29
Critica della ragione onnivora	33
Storia e mitologia del concetto di onnivorismo	36
Un poco di tutto. I mille volti dell'onnivorismo.....	39
Onnivoro o cucinivoro?	41
Ad ognuno il suo. Le diverse categorie trofiche	42
Animali pseudo-onnivori.....	46
Onnivorismo, una denominazione senza qualità.....	51
Onnivorismo e predazione.....	53
Frugivori e frugivorismo	56
La dieta carente. Frugivorismo e fabbisogni nutrizionali	64
Questioni di gusto	68
La dieta onnivora come tossico-dipendenza.....	72
CAPITOLO 1 Paleoantropologia, evoluzione e nutrizione.....	75
1.1 Evoluzione e Speciazione	76
1.2 Paleoantropologia: l'origine e la preistoria della specie umana.	77
1.3 Frugivorismo ed evoluzione	80
1.3.1 Postura eretta e bipedalismo	82
1.3.2 Encefalizzazione	84
1.3.3 Dieta preistorica	96
1.4 Tecnologia Preistorica.....	103
1.4.1 La scoperta del fuoco	107
1.5 Onnivorismo (e onnitropismo) senza evoluzione	109
1.5.1 Involuzione, disevoluzione ed auto-addomesticamento.....	116
CAPITOLO 2 Anatomia e Fisiologia comparata I.	127
<i>L'uomo come animale tropicale</i>	
2.1 Habitat ed adattamenti	128

2.1.1 Termoregolazione	130
2.1.2 Osmoregolazione	132
2.1.3 Habitat extratropicali	135
2.1.4 Habitat aridi	142
2.1.5 Habitat acquatici e umidi	148
2.1.6 La specie umana e l'habitat specifico	153
2.2 Ritmi biologici	160
CAPITOLO 3 Anatomia e Fisiologia comparate II.....	165
<i>La specie umana come specie frugivora</i>	
3.1 Nutrizione specie-specifica.....	166
3.2 Organi di senso, ovvero nutrizione e percezione	168
3.2.1 Sistema visivo	169
3.2.2 Olfatto, gusto, udito ed altri organi di rilevamento	171
3.3 Apparato muscolo-scheletrico, arti e annessi cutanei; ovvero, i sistemi di raccolta, di difesa e di offesa.....	175
3.3.1 Apparato scheletrico-muscolare ed articolare.....	176
3.3.2 Strumenti di offesa e di difesa	180
3.4 Apparato digerente; ovvero, l'elaborazione e la digestione del cibo	183
3.4.1 La cavità orale	183
3.4.2 Sistema gastrointestinale.....	189
3.5 Trofismi	201
3.5.1 Gli invertebrati.....	202
3.5.2 I vertebrati inferiori: pesci, anfibi, rettili, uccelli.	204
3.5.3 I mammiferi	208
3.5.4 I primati.....	213
CAPITOLO 4 Fisiologia dello sviluppo.....	217
4.1 Le fasi dello sviluppo	217
4.2 Il latte materno e la frutta	218
4.2.1 Latte specie-specifico e cibo specie-specifico	219
4.2.2 Latte specie-specifico e fisiologia comparata	221
4.3 Onnivivorismo e fisiologia dello sviluppo	229
4.3.1 Fisiologia dello sviluppo specie-specifica: gestazione, allattamento, svezzamento.	229
4.3.2 L'allattamento nella storia	231
4.3.3 Fisiologia dello sviluppo e lattazione.....	232

4.3.4	La dieta materna.....	234
4.3.5	La programmazione fetale.....	236
4.3.6	La programmazione neonatale.....	239
4.3.7	La dieta neonatale ed infantile.....	242
4.3.8	Allattamento naturale ed allattamento aspecifico ed artificiale	242
4.3.9	Scienza onnivora ed allattamento.....	255
4.3.10	La dieta di transizione.....	262
4.4	Onnivorismo e riproduzione.....	266
4.4.1	Il ciclo mestruale.....	269
4.5	Morbilità e mortalità infantile.....	273
4.5.1	Malnutrizione e denutrizione materna.....	275
4.5.2	Malnutrizione e denutrizione infantile.....	277
CAPITOLO 5 Olobioma, microbioma e specie umana.....		281
5.1	L'evoluzione batterica.....	282
5.2	Il microbiota umano.....	284
5.2.1	Metabolismo e microbiota.....	288
5.2.2	Microbiota e fisiopatologia.....	293
5.3	Fisiologia dello sviluppo e microbiota.....	295
5.4	Ecologia e igiene.....	299
5.5	Dieta e microbiota.....	302
5.5.1	Onnivorismo, evoluzione e disbiosi.....	303
5.5.2	Fisiologia comparata microbica.....	309
5.5.3	Antropologia e microbiota.....	315
5.5.4	Dieta aspecifica e dieta specie-specifica.....	318
Intermezzo (Cap. VI-XV) Biochimica e nutrizione.....		327
Composizione della dieta specie-specifica.....		329
CAPITOLO 6 Acqua.....		335
6.1	Funzioni biologiche.....	336
6.2	Struttura chimico-fisica.....	337
6.2.1	Acqua organica e acqua inorganica.....	343
6.3	Composizione idrica dell'organismo umano.....	348
6.4	Metabolismo e bilancio idrico.....	351
6.5	Fisiopatologia dell'acqua.....	357
6.5.1	Euidratazione.....	357

6.5.2 Iperidratazione	358
6.5.3 Disidratazione	358
6.6 Fabbisogno, assunzioni e raccomandazioni	361
6.7 Interazioni con altri nutrienti.....	364
6.8 Acqua ed alimenti.....	366
6.9 Storia, ecologia ed epistemologia dell'acqua	369
CAPITOLO 7 I Carboidrati.....	375
7.1 Struttura chimica e classificazione.....	376
7.1.1 Monosaccaridi.....	376
7.1.2 Oligosaccaridi	377
7.1.3 Polisaccaridi	378
7.2 Metabolismo e significato biologico dei carboidrati	379
7.2.1 Glucosio.....	379
7.2.2 Fruttosio	381
7.2.3 Glucosio e fruttosio nel metabolismo generale.....	384
7.2.4 Galattosio.....	390
7.2.5 Lattosio	391
7.2.6 Saccarosio	391
7.2.7 Polialcoli	392
7.2.8 Saccaridi minori.....	393
7.2.9 Amido, tra storia evolutiva e fisiologia comparata.....	395
7.2.10 Glicogeno	400
7.2.11 Fibra alimentare	401
7.3 Fisiopatologia dei carboidrati.....	404
7.3.1 Denutrizione glucidica	405
7.3.2 Malnutrizione glucidica.....	406
7.3.3 Malassorbimento glucidico.....	411
7.4 Assunzioni, raccomandazioni e fabbisogni	413
7.5 Dieta e carboidrati.....	417
CAPITOLO 8 I Lipidi	423
8.1 Struttura chimica, funzioni biologiche e metabolismo	423
8.1.1 Acidi grassi.....	423
8.1.2 Trigliceridi	427
8.1.3 Fosfolipidi.....	427

8.1.4	Produzione di energia ed ossidazione.....	428
8.1.5	Biosintesi.....	430
8.1.6	Meccanismi di trasporto.....	432
8.2	Fabbisogno fisiologico ed indotto.....	434
8.2.1	Latte materno.....	436
8.2.2	Assunzioni e raccomandazioni.....	439
8.3	Fisiopatologia dei lipidi.....	440
8.4	La vexata-questio degli acidi grassi essenziali.....	442
8.5	Colesterolo e fitosteroli.....	450
8.6	Dieta aspecifica e lipidi.....	453
CAPITOLO 9 Le proteine.....		459
9.1	Struttura chimica e funzioni biologiche.....	460
9.1.1	Proteine.....	460
9.1.2	Aminoacidi.....	461
9.2	Metabolismo delle proteine.....	463
9.2.1	Assorbimento ed assimilazione.....	464
9.3	Fabbisogno reale e fabbisogno indotto.....	467
9.3.1	Turnover.....	469
9.3.2	Fisiologia dello sviluppo e latte materno.....	471
9.3.3	Interazione tra proteine ed altri nutrienti.....	474
9.3.4	Aminoacidi essenziali.....	475
9.3.5	Fabbisogno indotto.....	481
9.4	Assunzioni e fisiopatologia della nutrizione proteica.....	483
9.4.1	Carenza.....	485
9.4.2	Iperproteinosi.....	486
9.5	Dieta aspecifica e dieta specifica.....	493
9.5.1	Proteine animali e vegetali.....	494
9.5.2	Cibo aspecifico e specifico.....	498
CAPITOLO 10 Acidi nucleici, nucleotidi, basi azotate.....		503
10.1	Struttura chimica.....	503
10.2	Funzioni biologiche.....	504
10.2.1	Biosintesi, omeostasi e catabolismo.....	505
10.3	Fabbisogno.....	509
10.4	Acido urico.....	510

10.5	Biologia evolutiva e fisiologia comparata del catabolismo purinico...	512
10.6	Iperuricemia e gotta.....	517
10.6.1	Epidemiologia.....	521
10.6.2	Livelli di uricemia fisiologici.....	525
10.7	Eziologia dell'iperuricemia.....	528
10.8	Acido urico e dieta aspecifica.....	532
CAPITOLO 11 Le vitamine.....		537
11.1	Vitamina A.....	539
11.1.1	I retinoidi.....	540
11.1.2	I carotenoidi.....	542
11.1.3	Ipovitaminosi e ipervitaminosi.....	546
11.1.4	Interazioni tra la vitamina A ed altri nutrienti.....	549
11.1.5	Latte materno.....	550
11.1.6	Assunzioni, fabbisogno e raccomandazioni.....	550
11.1.7	Dieta aspecifica e vitamina A.....	551
11.2	Vitamina D.....	554
11.2.1	Sintesi e metabolismo.....	555
11.2.2	Funzioni fisiologiche.....	556
11.2.3	Ipovitaminosi ed ipervitaminosi.....	557
11.2.4	Fabbisogno, assunzioni e concentrazioni.....	560
11.2.5	Latte materno.....	562
11.2.6	La vitamina D nella dieta onnivora.....	564
11.3	Vitamina E.....	569
11.3.1	Funzioni biologiche.....	570
11.3.2	Metabolismo dei tocoli.....	571
11.3.3	Ipovitaminosi e ipervitaminosi.....	575
11.3.4	Assunzioni, fabbisogno e raccomandazioni.....	577
11.3.5	Latte materno.....	579
11.3.6	Interazioni della vitamina con altri nutrienti.....	579
11.3.7	Dieta aspecifica e vitamina E.....	581
11.4	Vitamina K.....	586
11.4.1	Funzioni biologiche.....	587
11.4.2	Metabolismo.....	588
11.4.3	Assunzioni e raccomandazioni.....	589
11.4.4	Ipovitaminosi e ipervitaminosi.....	590

11.4.5	Dieta aspecifica e vitamina K.....	592
11.5	Vitamina B ₁ o tiamina	593
11.5.1	Funzioni biologiche.....	594
11.5.2	Metabolismo	595
11.5.3	Ipovitaminosi	596
11.5.4	Latte materno.....	598
11.5.5	Assunzioni e raccomandazioni	599
11.5.6	Dieta onnivora e tiamina	600
11.6	Vitamina B ₂ o riboflavina.....	603
11.6.1	Funzioni biologiche.....	604
11.6.2	Metabolismo	605
11.6.3	Ipovitaminosi ed ipervitaminosi	607
11.6.4	Assunzioni, fabbisogno e raccomandazioni	609
11.6.5	Latte materno.....	612
11.6.6	Dieta onnivora e riboflavina	613
11.7	Vitamina B ₃ o niacina	615
11.7.1	Funzioni biologiche.....	616
11.7.2	Metabolismo	617
11.7.3	Ipovitaminosi e maldismo	618
11.7.4	Assunzioni, fabbisogno e raccomandazioni	619
11.7.5	Latte materno.....	621
11.7.6	Dieta onnivora e niacina.....	621
11.8	Vitamina B ₅ o acido pantotenico	623
11.8.1	Metabolismo ed ipovitaminosi.....	624
11.8.2	Assunzioni e raccomandazioni	625
11.8.3	Dieta onnivora e pantotenato	627
11.9	Vitamina B ₆ o piridossina.....	628
11.9.1	Metabolismo	629
11.9.2	Fabbisogno, assunzioni e raccomandazioni	630
11.9.3	Latte materno.....	631
11.9.4	Ipovitaminosi	632
11.9.5	Dieta onnivora e piridossina	634
11.10	Vitamina B ₈ o biotina.....	636
11.10.1	Metabolismo	637
11.10.2	Ipovitaminosi	637

11.10.3	Fabbisogno, assunzioni e raccomandazioni	638
11.10.4	Latte materno e fisiologia dello sviluppo.....	639
11.10.5	Dieta onnivora e biotina	639
11.11	Vitamina B ₉ o folacina.....	640
11.11.1	Funzioni biologiche.....	641
11.11.2	Metabolismo	642
11.11.3	Ipovitaminosi ed ipervitaminosi	643
11.11.4	Fabbisogno e raccomandazioni.....	646
11.11.5	Latte materno.....	647
11.11.6	Assunzioni.....	648
11.11.7	Interazione con altri nutrienti.....	650
11.11.8	Dieta onnivora e vitamina	651
11.12	Colina	654
11.12.1	Funzioni biologiche.....	655
11.12.2	Biosintesi endogena.....	655
11.12.3	Metabolismo	656
11.12.4	Ipovitaminosi	656
11.12.5	Interazione con altri nutrienti.....	657
11.12.6	Fabbisogno e raccomandazioni.....	659
11.12.7	Latte materno.....	661
11.12.8	Dieta onnivora e colina	662
CAPITOLO 12	La vitamina B12	665
12.1	Struttura chimica.....	665
12.2	Funzioni biologiche.....	667
12.3	Fisiologia della cobalamina	668
12.3.1	Biodisponibilità.....	671
12.3.2	Interazioni con altri nutrienti	672
12.4	Ipovitaminosi	675
12.5	Ipervitaminosi	676
12.5.1	La vitamina sintetica	679
12.6	Assunzioni e raccomandazioni	680
12.7	Epidemiologia e eziologia della carenza di cobalamina	682
12.7.1	Malassorbimento e disbiosi	683
12.7.2	Diagnosi e parametri biochimici.....	690
12.8	Fabbisogno fisiologico e fabbisogno indotto.....	710

12.8.1 Fabbisogno e fisiologia comparata	714
12.8.2 Produzione microbica e fisiologia comparata	716
12.8.3 Latte materno.....	720
12.8.4 La gravidanza e l'allattamento.....	727
12.9 La cobalamina e le diete aspecifiche	729
12.10 La B ₁₂ negli alimenti	748
12.11 La cobalamina tra dieta specifica e dieta aspecifica	756
CAPITOLO 13 La vitamina C	761
13.1 Struttura chimica	761
13.2 Funzioni biologiche.....	762
13.3 Biosintesi e fisiologia comparata.....	768
13.4 Fisiologia dell'acido ascorbico	772
13.5 Ipovitaminosi clinica e scorbuto.....	775
13.6 Ipovitaminosi subclinica	778
13.6.1 Epidemiologia	781
13.7 Fisiopatologia.....	782
13.8 Ipervitaminosi.....	787
13.9 Raccomandazioni.....	788
13.10 Fabbisogno e fisiologia comparata.....	791
13.10.1 Latte materno e fisiologia dello sviluppo.....	794
13.11 Assunzioni	796
13.12 Dieta specifica e dieta aspecifica	799
CAPITOLO 14 I minerali	809
14.1 Calcio	811
14.1.1 Funzioni biologiche.....	811
14.1.2 Metabolismo	812
14.1.3 Fabbisogno e raccomandazioni	813
14.1.4 Assunzioni.....	820
14.1.5 Dieta aspecifica e calcio	820
14.2 Fosforo	823
14.2.1 Metabolismo	824
14.2.2 Deficit di fosforo	825
14.2.3 Fabbisogno e raccomandazioni	827
14.2.4 Dieta aspecifica e fosforo	828
14.3 Sodio	829

14.3.1	Metabolismo	830
14.3.2	Deficit di sodio	831
14.3.3	Fabbisogno e raccomandazioni.....	832
14.3.4	Dieta aspecifica e sodio	835
14.4	Potassio	838
14.4.1	Metabolismo	838
14.4.2	Deficit di potassio	839
14.4.3	Fabbisogno e raccomandazioni.....	840
14.4.4	Dieta aspecifica e potassio	842
14.5	Magnesio.....	845
14.5.1	Deficit di magnesio	845
14.5.2	Dieta aspecifica e magnesio	847
14.6	Cloro.....	848
14.7	Zolfo	849
14.7.1	Deficit di zolfo	850
14.7.2	Fabbisogno.....	853
14.7.3	Dieta aspecifica e zolfo	853
14.8	Ferro	856
14.8.1	Funzioni biologiche e metabolismo	857
14.8.2	Fabbisogno e raccomandazioni.....	860
14.8.3	Carenza marziale	861
14.8.4	Tossicità marziale.....	865
14.8.5	Dieta aspecifica e ferro	867
14.9	Zinco.....	870
14.9.1	Deficit di zinco	871
14.9.2	Fabbisogno e raccomandazioni.....	873
14.9.3	Dieta aspecifica e zinco	874
14.10	Rame	876
14.10.1	Fabbisogno e raccomandazioni.....	877
14.10.2	Dieta aspecifica e rame	878
14.11	Manganese.....	880
14.11.1	Fabbisogno, raccomandazioni e dieta aspecifica.....	880
14.12	Molibdeno.....	882
14.13	Cromo.....	883

14.13.1 Fabbisogno, raccomandazioni.....	884
14.13.2 Dieta aspecifica e cromo	885
14.14 Iodio.....	885
14.14.1 Carenza ed eccesso di iodio.....	886
14.14.2 Fabbisogno e raccomandazioni	887
14.14.3 Dieta aspecifica e iodio	889
14.15 Selenio	891
14.15.1 Metabolismo	892
14.15.2 Fabbisogno e raccomandazioni	893
14.15.3 Dieta aspecifica e selenio	894
14.16 Fluoro.....	896
14.16.1 Funzioni biologiche.....	896
14.16.2 Metabolismo	898
14.16.3 Fabbisogno e raccomandazioni	899
14.17 Litio.....	900
14.18 Nichel.....	901
14.19 Silicio.....	903
14.20 Cobalto.....	904
14.21 Arsenico.....	904
14.22 Boro	907
14.23 Vanadio	908
CAPITOLO 15 Equilibrio acido-base ed ossido-riduttivo.....	909
15.1 Equilibrio acido-base (ph).....	909
15.2 Equilibrio redox.....	921
CAPITOLO 16 Nutrizione e tossicologia	931
16.1 Fitossine e metaboliti secondari.....	935
16.2 Terpenoidi.....	937
16.3 Composti fenolici o polifenoli.....	940
16.3.1 Polifenoli flavonoidi	944
16.3.2 Polifenoli non flavonoidi	949
16.4 Composti azotati.....	951
16.5 Lectine.....	956
16.6 Antiaminoacidi o aminoacidi non proteici	961
16.7 Antienzimi.....	962

16.8 Antivitamine.....	963
16.9 Acido fitico.....	965
16.10 Ossalati.....	966
16.11 Allergeni.....	970
16.12 Peptidi bioattivi.....	971
16.13 Esorfine.....	973
16.14 Amine biogene e poliamine.....	976
16.15 Ormoni ed antiormoni.....	980
16.16 Nitrati e nitrosamine.....	984
16.17 Zootossine.....	985
16.18 Endotossine microbiche.....	988
16.19 Ficotossine (biotossine algali).....	989
16.20 Micotossine e macromiceti.....	992
16.21 Micotossine e micromiceti.....	995
16.21.1 I principali micromiceti tossigeni.....	998
16.21.2 Le principali micotossine.....	1000
16.22 Termotossine.....	1007
16.22.1 Idrocarburi policiclici aromatici.....	1008
16.22.2 Furano, cloropropanoli, amine aromatiche eterocicliche, acilamide.....	1009
16.22.3 Glicotossine e Prodotti delle reazioni di Maillard (PRM).....	1010
16.23 Metalli pesanti.....	1014
16.23.1 Piombo.....	1015
16.23.2 Mercurio.....	1016
16.23.3 Cadmio.....	1018
16.24 Pesticidi ed additivi.....	1019
CAPITOLO 17 Patologie e nutrizione.....	1023
17.1 Eziologia delle patologie.....	1023
17.2 Epidemiologia: morbilita' e mortalita.....	1027
17.2.1 Patologie trasmissibili, non trasmissibili e congenite.....	1028
17.2.2 Fattori dietetici.....	1035
17.3 La medicina tra mistificazione ed oscurantismo.....	1039
17.3.1 Origini storiche.....	1040
17.3.2 Epistemologia della medicina.....	1041
17.3.3 Epidemiologia e medicina. Dalla storia al mito.....	1045
17.3.4 La iatrogenia globale.....	1058

17.3.5 La medicina come ideologia	1063
17.4 Malattie infettive.....	1070
17.4.1 Vaccinazioni e medicalizzazione di massa	1075
17.4.2 Sistema immunitario	1083
17.4.3 Onnivivorismo, civiltà ed infezioni.....	1087
17.4.4 Zoonosi ed ecologia.....	1088
17.4.5 Urbanizzazione, sovrappopolazione, colonialismo e condizioni igieniche.....	1091
17.4.6 Nutrizione e infezioni.....	1093
17.5 Patologie gastrointestinali	1103
17.6 Malattie cardiovascolari	1109
17.7 Patologie oncologiche	1121
17.8 Diabete e sindrome metabolica	1141
17.9 Osteoporosi	1147
17.10 Carie e patologie del cavo orale	1155
17.11 Malattie autoimmuni.....	1163
17.12 Patologie renali	1168
17.13 Patologie psichiatriche e neurodegenerative.....	1171
17.14 Senescenza e longevità.....	1182
17.14.1 La senescenza.....	1182
17.14.2 La longevità.....	1189
17.15 Dietologia comparata e malattie.....	1200
17.15.1 Le diete della civiltà	1201
17.15.2 Diete onnivore	1203
17.15.3 La paleodieta. La dieta dei cacciatori-raccoglitori.....	1205
17.15.4 La dieta ipercarnista. Il caso Inuit	1211
17.15.5 Le diete a base vegetale	1215
17.15.6 Il crudo ed il cotto.....	1221
17.15.7 Fisiopatologia comparata: i primati.....	1226
CAPITOLO 18 La frutta e gli pseudo-alimenti.....	1229
18.1 Prodotti animali.....	1230
18.1.1 Tessuti ed organi animali.....	1231
18.1.2 Carne, frattaglie e salumi	1233
18.1.3 I prodotti ittici: pesce, mammiferi ed invertebrati acquatici....	1239
18.1.4 Gli insetti	1242

18.1.5 Latte aspecifico e derivati	1246
18.1.6 Le uova	1257
18.1.7 Il miele.....	1260
18.2 I funghi	1267
18.3 Le bevande	1270
18.3.1 Bevande alcoliche.....	1271
18.3.2 Vino, birra e superalcolici.....	1278
18.3.3 Bevande nervine analcoliche.....	1283
18.3.4 Caffè, tè, cacao ed altre bevande nervine	1285
18.4 I condimenti.....	1291
18.4.1 Sale	1293
18.4.2 Spezie.....	1296
18.4.3 Piante aromatiche	1301
18.4.4 Zucchero.....	1302
18.4.5 Oli e grassi	1306
18.4.6 Aceto.....	1309
18.5 Prodotti vegetali	1310
18.5.1 Semi.....	1311
18.5.2 I cereali	1312
18.5.3 Legumi.....	1319
18.5.4 Semi oleosi o frutta secca.....	1320
18.5.5 Organi di deposito sotterranei	1322
18.5.6 Le verdure: foglie, fiori, germogli e fusti	1326
18.6 Frutta, il cibo specie-specifico	1327
CAPITOLO 19 Ecologia e nutrizione	1341
19.1 Caccia e raccolta	1343
19.2 Agricoltura e allevamento	1345
19.2.1 Coltivare	1347
19.2.2 Allevare	1350
19.2.3 Addomesticare	1352
19.3 Il complesso agrozootecnico e la distruzione planetaria	1355
19.4 Onnivivorismo, dieta ed ecocidio	1362
EPILOGO Il futuro nel passato	1367
BIBLIOGRAFIA	1373

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.

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; inoltre, 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 fruttarismo 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. Ecco perché non si tratta di speculare su una dieta come le tante altre, ma si

¹ Ci si riferisce alla pretesa di voler non solo mangiare qualsiasi cosa ma anche vivere in qualunque luogo.

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 quasi dieci anni una dieta frugivora (seppur addomesticata, fatta anche di cibo coltivato, cotto e manipolato) e da quasi 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.