

# BUONA MACEDONIA A TUTTI

di Bernardo Valenti

**CHE** il consumo di frutta e verdure fresche sia fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo umano è ormai una conoscenza ben consolidata. Da diversi decenni, infatti, i ricercatori, avvalendosi di tecnologie e di tecniche di indagine sempre più accurate, sviluppano studi che dimostrano la stretta correlazione esistente tra la carenza di assunzione di certe vitamine e l'insorgenza di diverse malattie.

Già 250 anni fa James Lind, medico inglese al servizio della Royal Navy, malgrado i pochi strumenti a propria disposizione, dimostrò che era possibile curare malattie come lo scorbuto semplicemente mediante la somministrazione di alimenti vegetali freschi. Nel 1747 il medico si trovava a bordo di una delle navi della flotta inglese. Come spesso accadeva durante le lunghe navigazioni, anche in quella occasione l'equipaggio cominciò a mo-

strare i sintomi dello scorbuto: deperimento, emorragie alle gengive, lesioni alle mucose e alla cute e disturbi comportamentali. Intuendo che la causa della malattia potesse dipendere dalla mancanza di vegetali freschi nell'alimentazione (d'altronde era molto complicato rifornirsene durante i mesi di navigazione) decise di separare i componenti dell'equipaggio in due diversi gruppi alimentari per dimostrare che la sua ipotesi fosse valida. A un gruppo continuò a fornire lo stesso tipo di dieta che aveva causato l'insorgenza dei segni della malattia; per quanto riguarda il secondo gruppo ne integrò la dieta con estratti vegetali e con agrumi mediante la somministrazione tra l'altro di succo di limoni. Il risultato dell'esperimento fu rapido e sorprendente. Il gruppo di uomini cui furono somministrati vegetali freschi poté riprendere le normali attività di bordo dopo solo sei giorni.

