

“Il dottore saggio non dovrebbe attendere di curare la malattia dei suoi pazienti, dovrebbe bensì motivarli fin da giovani a seguire in modo olistico, un corretto stile di vita per tutta la vita.”
-Orazio Ragusa-

Per chi non avesse voglia di leggere fino alla fine, vi spoilerò (termine imparato dalle mie figlie) la conclusione: sono diventato così un Biologo Nutrizionista Vegano, referente di tutte quelle persone che vogliono mantenere o migliorare il proprio stato di salute, attraverso un corretto stile di vita, ed inoltre un punto di riferimento per atleti che vogliono ottenere, anche attraverso l'alimentazione (vegetale), prestazioni superiori alla media, accompagno di fatto sportivi, perfino professionisti, ad appuntamenti agonistici importanti, finanche olimpiadi. Nel pieno rispetto di tutti gli esseri viventi del pianeta e del pianeta stesso.

Ma che percorso ho seguito per essere ciò che sono oggi? Sono nato in Sicilia nel 1970, cresciuto in una famiglia che si riuniva intorno alla tavola sia a pranzo che a cena, la mia alimentazione era “onnivora siciliana”, mia madre e mia nonna già di primo mattino, si davano da fare per cucinare i manicaretti cari alla tradizione, e mentre i miei fratelli ed io facevamo colazione con latte e biscotti, in casa cominciavano a diffondersi i profumi della nostra cultura.

C'era un problema però, o perlomeno allora lo avevo vissuto come tale. Molti dei miei parenti, a causa di una sbilanciata alimentazione, congiunta alla sedentarietà, si ammalavano e morivano precocemente poiché avevamo familiarità per la “sindrome pluri-metabolica”, un insieme di fattori (ipertensione, iperglicemia, ipercolesterolemia, grasso viscerale) che determinano un rischio due volte maggiore di sviluppare malattie cardiache e cinque volte maggiore di sviluppare il diabete, infarto e ictus.

Quella che da adolescente avevo valutato come una “sciagura genetica”, si trasformò col tempo nella “mia più grande opportunità”. Predestinato ad una vita dipendente da tanti, troppi farmaci, ed una salute precaria, cominciai precocemente ad appassionarmi alla scienza dell'alimentazione e mi misi alla prova con varie discipline sportive, tra cui il triathlon, diventai un tecnico federale di nuoto e pallanuoto, istruttore di spinning. I miei “tentativi di rivoluzione del mio stile di vita” erano cominciati! Bene, posso dirvi allora che da quando ho cambiato le mie vecchie abitudini, il dottore l'ho dimenticato! Ed oggi, a cinquant'anni suonati, assumo “zero” di tutte le medicine che invece assumono anche i miei parenti più giovani.

Durante il servizio militare in marina, accadde l'episodio che cambiò completamente la mia prospettiva di vedere il mondo. Una mattina, durante un pattugliamento della costa dello stretto di Messina, notai un giovane delfino che, persa la rotta (a causa

dell'inquinamento radar), stava spiaggiandosi. Era in procinto di morire, ma sembravo essere l'unico a vedere quella "vita in pericolo": intorno a me solo indifferenza, come se fosse tutto normale, nessuna empatia per il cetaceo agonizzante. Ma io vedevo tanta sofferenza in quegli occhi scuri, lucidi e, disobbedendo all'ordine del mio superiore, mi tuffai per aiutarlo. Con non poca fatica, riuscii ad avvicinarlo e, conquistata la sua fiducia, mi feci aiutare ad issarlo su di un gommone, portandolo così al largo, lontano dalla scogliera e dalla morte. Riuscii a salvarlo, anche se in realtà, ma lo capii molto tempo dopo, fu lui a salvare me, perché mise in dubbio tutte le certezze e le convinzioni con cui ero cresciuto.

Salvando il delfino, mi resi conto di come già allora si parlasse sempre di salvaguardia di mari e oceani, quando in realtà non fregava niente a nessuno, e si continuasse a mangiare sushi, fritture, pesce, non facendo quindi nulla di concreto per cambiare le abitudini che ci stavano, e ci stanno portando, al disastro ecologico ambientale. La pesca ha spazzato via il 90% dei pesci di grandi dimensioni del mondo, ogni anno 300.000 delfini, balene e focene vengono uccisi dalle operazioni di pesca. Per non parlare, poi, dell'inquinamento dato sia dal carburante delle navi da pesca che dall'attrezzatura da pesca, che costituisce la forma più mortale di plastica marina.

Ma quello fu solo il primo passo. Dal mare spostai l'attenzione delle mie ricerche anche sulla terraferma. Approfondendo la tematica dell'inquinamento, scoprii di come quasi il 15% circa delle emissioni di gas serra, a livello mondiale, fosse riconducibile agli allevamenti intensivi e ad attività ad essi correlate. Scoprii che i gas di cui parliamo (monossido di carbonio, metano e protossido d'azoto) non si disperdono solo nell'atmosfera ma, attraverso le enormi quantità di liquami che vengono prodotte, vanno a contaminare anche le falde acquifere. Che l'acqua, inoltre, non veniva solo inquinata, ma anche sprecata, poiché per produrre 1kg di carne bovina occorrevano 415 litri d'acqua, mentre servivano 1.644 litri per produrre 1kg di cereali. Inoltre, capii che la necessità di alimentare i bovini in America, ma non solo, contribuiva a una continua e incessante deforestazione per incrementare i campi di mais.

E man mano che acquisivo queste consapevolezza, cambiava di conseguenza la mia prospettiva di vedere il mondo, approfondendo la dimensione dell'alimentazione, tanto da laurearmi in Scienze Biologiche e continuare gli studi come biologo nutrizionista, perfezionandomi quindi in Nutrizione ed integrazione Sportiva e Nutrizione Plant Based (Vegana).

Ho studiato parecchio e, durante il mio percorso di apprendimento, mi sono focalizzato sempre di più su un concetto olistico di benessere che mettesse in relazione l'uomo con il pianeta che lo ospita e lo circonda. Come se fosse un'unica entità. Quello che siamo noi è quello che riflettiamo all'esterno. E quello che c'è al di fuori è quello che ci condiziona

intimamente. Siamo tutti parte dello stesso unico e grande organismo, e l'organismo, per essere felice, ha bisogno di essere sano, appagato ed in piena armonia.

Il primo passo che ho fatto per alimentare questa sensazione di benessere psicofisico è stato diventare vegano, sapendo che sarebbe stata una esperienza win-win: vince la mia salute, vince la salute del pianeta. Eticamente, come può esserci benessere cibandosi di animali cresciuti e poi uccisi in modo barbaro? Come può esserci felicità nutrendola con il dolore? Imboccata questa strada, il passo successivo è stato quello di condividerla con qualcuno. Di trasmettere quello che avevo appreso con lo studio, come biologo nutrizionista.

Prendersi cura di sé, con un'alimentazione correttamente bilanciata ed un adeguato esercizio fisico, ci permette di essere in salute e stare bene, senza dover ricorrere a cure mediche. L'alimentazione però deve essere consapevole di come gli alimenti vengono prodotti, di come vengono trattati gli animali negli allevamenti intensivi e dell'impatto che questi hanno sull'ecosistema. Tutti noi, con le nostre scelte, possiamo veramente fare la differenza. Insieme si può agire per fare qualcosa di costruttivo per minare un sistema economico privo di scrupoli, basato solo ed esclusivamente sul profitto e che, velocemente, ci sta portando alla distruzione.

Sono felice di essere diventato uno dei portavoce di un movimento che può avere un impatto fondamentale non solo su noi stessi, sulla nostra salute, ma anche sul futuro del nostro pianeta, partendo dalla tavola e da quello che mangiamo. Il mondo lo possiamo cambiare partendo da quello che mettiamo nel nostro piatto, innanzitutto. Un'azione semplice, ma incredibilmente efficace. Il messaggio che ho deciso di portare attraverso il mio lavoro, che più correttamente definisco "missione", è quello di intendere la dieta non come un'imposizione, ma come un "corretto stile di vita per tutta la vita".

Da diversi anni, come membro della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana SSNV, e del CTS (Comitato Tecnico Scientifico) di AssoVegan, redigiamo studi scientifici a riprova dei benefici globali di un'alimentazione vegana. Attivista inoltre di Animal Equality, mi impegno con azioni di protesta a difesa dei diritti degli animali. Dinamico anche dal punto di vista sportivo, con un gruppo di attivisti (tutti vegani) abbiamo recentemente percorso in bicicletta 2.700 Km, tra le arene di Francia e Spagna, per manifestare contro le corride.

Durante i miei corsi di cucina, stimolo i partecipanti, oltre che ad imparare le ricette proposte, a risvegliare il senso critico nel fare la spesa e ricominciare a nutrirsi di "cibo vero". Per molti secoli l'uomo si è cibato di quello che la natura offriva in un rapporto di simbiosi e di rispetto. Da qualche decennio questo rapporto è completamente cambiato e siamo assolutamente in balia dell'industria alimentare e delle bugie pubblicitarie, la maggior parte di ciò che troviamo al supermercato non è più cibo, la gente non ha più

tempo per dedicarsi alla cucina e ricorre sempre più spesso a piatti pronti, rassicurata da messaggi pubblicitari ingannevoli.

Di questi tempi viene ripetuta come un mantra l'invocazione: Salviamo il pianeta! Ma siamo davvero sicuri che sia la Terra a dover essere salvata dall'uomo? Oppure "Gaia" continuerà serenamente la propria esistenza con o senza di noi? Non dovremmo quindi impegnarci ad un rapido ritorno al passato per salvare noi stessi?