

Alimentazione e Salute: Pro e contro dei forni a microonde

dr.ssa Maria Teresa De Donato, Naturopata, Omeopata



Malgrado l'uso diffuso dei forni a microonde sviluppatosi negli ultimi decenni, le evidenze sembrano confermare che essi non siano affatto sicuri a causa del danno potenziale che possono causare alla nostra salute. Infatti, benché i forni a microonde siano comparsi sul mercato nel 1947, già nel 1976 furono messi al bando dall'allora Unione Sovietica ed il motivo di ciò può essere collegato al fatto che, malgrado essi siano considerati utili e sicuramente un modo più veloce di preparare i pasti rispetto ai comuni forni, la cottura con tali forni (microonde) include rischi alla salute causati dal modo in cui essi funzionano e dal conseguente impatto che esso ha sul cibo.

“I forni a microonde, infatti, sono un tipo di energia elettromagnetica che contiene un megnatron, un tubo in cui gli elettroni sono affetti dai campi magnetici ed elettrici in modo tale da produrre una radiazione di onde lunghe pari a circa 2450 Mega Hertz (MHz) o 2.45 Giga Hertz (GHz). Questa radiazione del forno a microonde interagisce con le molecole del cibo. Tutta l'energia delle onde cambia polarità trasformandosi da positiva in negativa ad ogni ciclo dell'onda. Nei forni a microonde, questa polarità cambia milioni di volte al secondo. Le molecole dei cibi – specialmente quelle dell'acqua – hanno un estremo

positivo ed uno negativo esattamente come un magnete ha una polarità nord ed una polarità sud.” (GCNM, 2008, pp. 30-37)

Nei modelli commerciali, il forno ha una potenza di circa 1000 watts di corrente alterna. Nel momento in cui le onde generate dal magnetron bombardano il cibo esse provocano una rotazione delle molecole polari alla frequenza di milioni al secondo. Questa intensa attività causa una frizione molecolare tale da surriscaldare il cibo. La frizione provoca anche un danno sostanziale alle molecole circostanti che in questo modo vengono spesso strappate o deformate violentemente. Il nome di tale deformazione è “isonerismo strutturale”. (GCNM, 2008, pp. 30-37) Inoltre, malgrado questo tipo di cottura sia spesso non in grado di distruggere i parassiti contenuti nei cibi (Pitchford, 2002, p. 657) – in modo particolare quelli presenti nelle carni – i forni a microonde modificano la struttura molecolare del cibo attraverso un processo radioattivo definito “decadimento nucleare”. (GCNM, 2008)

Secondo il giornale medico britannico *The Lancet* del 9 Dicembre 1989, cucinare con il forno a microonde non solo altera il cibo fino a causarne “cambiamenti strutturali, funzionali ed immunologici” nel corpo, ma “trasforma anche l’aminoacido L-proline”, un aminoacido non essenziale, “in D-proline”, cioè in una tossina che ha un impatto negativo sul sistema nervoso, così come sul fegato e sui reni. (Pitchford, 2002, p. 641)

Tra i vari studi che evidenziano gli effetti dannosi che i forni a microonde hanno sui cibi e sulla salute ci sono quelli condotti dal Dr. Hans Ulrich Hertel, attualmente in pensione, uno scienziato che ha lavorato molti anni nel settore dell’alimentazione presso una delle maggiori aziende alimentari presenti in tutto il mondo e che fu licenziato proprio per aver messo in discussione le procedure cui venivano sottoposti i cibi con cui essi venivano privati delle loro proprietà nutritive. Nel 1991, il Dr. Hertel ed un professore universitario di Losanna pubblicarono uno studio che mostrava come il cibo cotto con il forno a microonde costituisse un pericolo maggiore per la salute di quanto non facessero il forni normali. Un articolo apparve anche nel Numero 19 de *Il Giornale Franz Weber* in cui si affermava che il consumo di cibo cotto in un forno a microonde aveva effetti cancerogeni sul sangue. (GCNM, 2008, pp. 30-37)

Il Dr. Hertel fu il primo scienziato a concepire e a condurre uno studio clinico sugli effetti che le sostanze nutritive, trasformate attraverso la cottura al forno a microonde, hanno sul sangue e sulla fisiologia del corpo umano. Il suo studio dimostrò l’impatto degenerativo prodotto dai forni a microonde e quello del cibo processato in essi. La conclusione scientifica provò che la cottura al microonde cambiava gli elementi nutritivi contenuti nei cibi e che tali cambiamenti si manifestavano nel sangue di coloro che avevano partecipato alla ricerca causando un deterioramento nell’organismo umano. Alla ricerca scientifica di Hertel parteciparono anche il Dr. Bernard H. Blanc dell’Istituto Tecnologico Federale Svizzero e dell’Istituto di Biochimica. Cambiamenti significativi scoperti negli esempi di sangue prelevato dai partecipanti prima che essi mangiassero cibi cotti nel forno a microonde e confrontati con quelli prelevati dopo che i cibi erano stati consumati dimostrarono una diminuzione nei valori dell’emoglobina e del colesterolo (sia “buono” che “cattivo”) e dei linfociti, tutto ciò ad indicare che era in atto un processo degenerativo.

Il processo radiattivo che caratterizza l'attività dei forni a microonde ha quale risultato la distruzione e deformazione delle molecole del cibo il cui deterioramento ha ripercussioni sulla struttura biologica della cellula umana. Di conseguenza, studi condotti in vari Paesi, da quando i forni a microonde furono inventati dai Nazisti per essere usati al tempo in cui essi invasero la Russia spingendosi fino in Siberia, hanno collegato il loro uso ai seguenti problemi di salute:

- Formazione di cancerogeni
- Diminuzione del complesso vitaminico B, della vitamina C, della vitamina E, di minerali essenziali e fattori lipotropi in tutti i cibi esaminati
- Danno a molte sostanze di origine vegetale, come alcaloidi, glucosidi, galattosidi e nitrilosidi
- Deterioramento delle nucleoproteine nelle carni
- Interferenze con bassa e alta pressione sanguigna
- Cancro

(GCNM, 2002, pp. 30-37)

Detto ciò, se avete un forno a microonde, evitate di usarlo per la cottura del cibo – per questa avvaletevi, invece, dei forni tradizionali – e limitate l'uso del microonde al veloce riscaldamento delle vivande per pochi secondi ad un massimo di 1-2 minuti, a seconda del cibo. Meno il vostro cibo resterà nel microonde più salutare sarà ciò che mangiate.

Fonti:

GCNM – Global College of Natural Medicine (2008). Nutritional Consultant Program (BSHH 401/NC13). Mod.01. Dietary Guidelines. *Microwaves* (pp. 30-37). Santa Cruz, CA: GCNM

Pitchford, P. (2002). *Healing with Whole Foods – Asian Traditions and Modern Nutrition*. (Third Edition). Part V: Recipes and properties of vegetable foods. 52. Summary. *A Foundation for Immunity and Renewal: The Traditional Sattva Plan of Equilibrium and Essence*. (p. 641). Appendix A. Parasite Purge Program (Shaw S. and Pitchford, P.). *How Parasites Spread*. (p. 657). Berkeley, CA: North Atlantic Books.

IMPORTANTE! Il materiale presentato in questo articolo non è da considerarsi parere medico ma ha solo scopo informativo.