

*Non c'è niente da ridere numero due*

## Pannella? E' il vero capo della Polizia

**C**ronache dal congresso, uno dei più mosci che si ricordino di Radicali italiani. I giornalisti si lamentano di non avere lavoro da fare ma bucano il clou del Congresso. Si fosse trattato del Bossi e della Lega padana, sarebbe bastato nominare due pallottole per la prima. Invece passa sotto silenzio l'intervento di Felice Romano, segretario del Sindacato di Polizia. Nessuno si rende conto che in giro ci sono circa trecentomila uomini e donne armate e incazzate nere che vogliono battersi per il diritto e la legge, la Costituzione e la democrazia? e che uno dei loro leader si presenta dai radicali facendo omaggio al carisma di Marco Pannella, il più nonviolento dei polizieschi italiani? Tempi che corrono.

**VIALE, L'INTERVISTA IMPOSSIBILE: "NON MI CANDIDO NEL PD NEANCHE SE MI RICHIAMANO LORO. NON VADO A TRANS E TIRO SOLO MOSTARDA".**

In esclusiva di seguito l'intervista impossibile con lo Schizzato di corte, l'eterno Silvio Pierino Viale. Il medico torinese in questa assise è stato protagonista di un clamoroso outing. Pensate che la sua droga preferita sia la RU486, che lui ingolla come se fosse Viagra? In Commissione "contro tutti i proibizionismi" Viale lo ha proclamato: "Macché cocaina, io tiro solo mostarda". Duro scontro con la Presidente Sterzi. A Viale abbiamo chiesto la ragione della sua conversione al proibizionismo. Silvio, col naso ancora appiccicoso di pera caramellata, ci ha risposto così: "Ma quale conversione, volevo solo rompere il cazzo alla Claudia Sterzi. Ce l'ho messa tutta per incularla, ma anche questa volta non ci sono riuscito". Viale, vorremmo conoscere la sua posizione in vista delle elezioni regionali, quale la strategia che adatteresti tu? "Io non ho nessuna strategia, sono una canna, pardon, una pera caramellata sbattuta dal vento. Il mio solo scopo è quello di rompere il cazzo ai radicali, candidandomi, come del resto ho già fatto, a diventare il loro capo gruppo, il capo di tutti i radicali. Questa volta, come le altre del resto, quando non ci sarò riuscito, a incularli, dovrò mettermela via come al solito. Ma ho capito che devo costruire meglio la mia immagine. Per questo prometto ai radicali che non mi candiderò col PD neanche se mi richiamano loro. Io non vado a trans e tiro solo mostarda, io lotto, come tutti i miei compagni, per quel che devo e per quel che credo. Ed è questa la realtà che presto o tardi, spero non troppo tardi perché sto finendo la mostarda, anche i radicali dovranno comprendere."

**DROGATI LIBERALI CONTRO LA LINEA CAPPATO - STARACE - VIALE**

Da registrare la dura presa di posizione di "Drogati liberali per l'economia di mercato del fumo", che stigmatizzano la recente deriva proibizionista in seno al Congresso come il frutto di una sciagurata linea Cappato-Starace-Viale. "Non chiediamo a nessuno di pagare per le nostre strisce -- si legge in un comunicato -- ma non consentiremo mai, da drogati liberali, a pagare per quelle di Vespa nè per tutta la mostarda di Viale, che la sniffi o se la spari in vena a noi non interessa."

**PROFILI A CONFRONTO**

**Nicolino Tosoni la vecia vaccona contro Emma Bonino, bidella di lotta e di governo ovvero: chi vuol esser Segretario? I bidelli dell'Excelsior e la bidella del Senato**

*Scalpitano i Nicolini Tosoni del futuro nei sotterranei dell'Excelsior, che ieri notte erano bui e deserti (come vi può dire l'eroico cronista che vi si è avventurato al puro scopo di riferirvene e ne è stato scacciato da un bidello) e che solo stasera si affolleranno nelle paradirezioni pre e post direzione ufficiale. Il più promettente viene da Treviso ed è già stato "segretario ombra" per tutto lo scorso anno radicale ("Secondo candidato più votato", ci tiene a sottolineare, e no, non è Viale); al grido*

*"Piuttosto che quella, meglio uno a casa!" medita di riprovarci anche a questo giro e fra uno shottino e l'altro è stato visto confabulare con il direttore Bordin tramando chissà cosa (ehi del Foglio: trame!shottini! se questa è una notizia!). Intanto il Nicolino originale ci dà notizie della Carnia (rari votantes) direttamente dal palco e battibecca con la "bidella del*



*Senato", che accusa, abbozza e lo scaccerebbe volentieri. Ma cosa ne pensano le persone serie? Nulla che venga riferito a noi popolo bue: casueremo? delucieremo? delieremo? conigliodalcappelleremo? Al fortunato vincitore un milione di debiti, e forse più. (gorgide2009)*

**DIRIGENTI (DI SECONDO PIANO) IN LIBERA USCITA**

Una dirigente radicale, di secondo piano per la verità, si è lasciata andare a un'altro annuncio scioccante quando ieri sera, languidamente appoggiata sul bancone del bar ha dichiarato: "Basta, me ne vado con l'UDC, li almeno ci si droga e si fa sesso". E per il rock'n'roll, abbiamo chiesto. "Quanto al RocknRoll me lo fo da me non ho bisogno di nessuno. Arrivederci e grazie".

**PASTORALE**  
**13 novembre dedicato alla celebrazione della beatificazione di Santa Rosso di Vita**

L'annuncio accolto con giubilo da i membri del gruppo "Amici del canto gregoriano Giuseppe Di Leo", che hanno salmodiato: "E' cosa buona e giusta". Le salmodie sono continuate per quel che restava del giorno e buona parte della notte, poi gli amici e fan sfegatati del noto vaticanista sono stati associati manu militari alle rispettive case di riposo. Per finire si registrano le due pisciate fuori dal vaso del Lider Maximo Penna Bianca, che fa saltare la pausa pranzo del venerdì e poi, convocando la Commissione Riforma Americana (nome breve: Patrono) in contemporanea con la plenaria serale, priva Nicolina Tosoni del grande pubblico proprio mentre inveisce e dà della "bidella" alla presidente d'aula Emma Bonino. Sic transit gloria mundi, amen.



**FELICE ROMANO**  
**SEGRETARIO DEL SIULP**

**Il poliziotto in rivolta accende il Congresso**

*Nel prossimo numero*

## UN REGIME MIGLIORE PER UNA SALUTE MIGLIORE

**Linus Pauling, Premio Nobel per la Chimica (1954), Premio Nobel per la Pace (1963)**

Le misure per migliorare la propria salute e prolungare la vita non devono essere gravose e sgradevoli al punto da interferire seriamente con la qualità dell'esistenza e rendere difficile la continuazione del regime stabilito, giorno dopo giorno, anno dopo anno. Accondiscendervi è molto importante.

Il regime descritto nei paragrafi seguenti è tale che potreste seguirlo rigorosamente, giorno dopo giorno, per il resto della vostra vita. Questo regime non include tutte le misure salutari di cui sono a conoscenza; inoltre, non tiene conto dei fabbisogni alimentari particolari degli individui; per esempio, le persone con tendenza all'artrite potrebbero trarre dei vantaggi aumentando le dosi di vitamina C, di niacinamide e di vitamina B6. Il regime proposto è invece un regime medio o di

base, che dovrebbe portare vantaggi a qualunque individuo. Benefici aggiuntivi potrebbero risultare da cambiamenti operati in risposta all'individualità biochimica. I punti fondamentali del regime sono elencati qui di seguito.

1. Prendete quotidianamente da 6 a 18 g. di vitamina C. Non dimenticatevene neppure un giorno.
2. Prendete, ogni giorno, 400, 800 o 1600 UII di vitamina E.
3. Prendete una o due pastiglie di complesso vitaminico B ai giorno.
4. Prendete una pastiglia di vitamina A da 25.000 UI al giorno.
5. Prendete ogni giorno integratori minerali che foriscano al vostro organismo 100 mg. di calcio, 18 mg. di ferro, 0,15 mg. di iodio, 1 mg. di rame, 25 mg. di magnesio, 3 mg. di manganese, 15 mg. di zinco, 0,015 mg. di molibde -no, 0,015 mg. di cromo e 0,015 mg. di selenio.
6. Mantenete l'assunzione di zuccheri (saccarosio, zucchero grezzo o miele)

entro i 24 kg. l'anno, che è la metà dell'attuale consumo medio per persona ne -gli Stati Uniti.

- Non aggiungete zucchero al té o al caffè. Non mangiate cibi troppo ricchi di zucchero. Non bevete bevande analcoliche dolcificate.
7. Mangiate ciò che vi piace, mai troppo di ogni piatto. Le uova e la carne sono cibi che fanno bene. Dovreste anche mangiare frutta e verdura. Non mangiate mai tanto da diventare obesi.
  8. Bevete molta acqua ogni giorno.
  9. Siate attivi e fate del moto. Non fate mai uno sforzo fisico superiore alle 1 UI equivale a Unità Internazionale: corrisponde alla quantità di una vitamina, o altra sostanza, specificata secondo una convenzione internazionale adottata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. vostre possibilità.
  10. Bevete alcolici con moderazione.
  11. NON FUMATE SIGARETTE!
  12. Evitate ogni forma di stress; fate possibilmente un lavoro che vi piace e

cercate di essere felici in famiglia. La caratteristica principale di questo regime è l'apporto di vitamine. È facile abituarsi ad assumere quotidianamente vitamine ed è importante farlo. Il grande vantaggio di questo regime, rispetto ad altri metodi proposti per prolungare la vita e migliorare la salute, è che esso è basato soprattutto sulla nuova scienza dell'alimentazione. La grande differenza fra la vecchia scienza dell'alimentazione e la nuova sta nel fatto che quest'ultima ha riconosciuto che le vitamine, prese in dosi ottimali, hanno un valore di gran lunga maggiore di quando sono ingerite nelle piccole quantità usualmente raccomandate. Inoltre, con l'assunzione ottimale di vitamine supplementari non c'è più bisogno di seguire altre misure dietetiche, come il diminuire l'apporto di grassi animali o il non mangiare uova. Il regime che suggerisco si può seguire senza sforzo, giorno dopo giorno, anno dopo anno. Se fosse gravoso e sgradevole non sarebbe

seguito mai da molti. La qualità della vita si innalza anche quando ci si libera dalle restrizioni dietetiche. La scoperta delle vitamine, avvenuta tre quarti di secolo fa, e il riconoscimento che esse sono elementi essenziali per una dieta sana, fu uno dei contributi più importanti per la salute. Di uguale importanza fu il riconoscimento, avvenuto circa venti anni fa, che l'assunzione ottimale di molte vitamine, nettamente superiore a quella generalmente raccomandata, conduce a un ulteriore miglioramento della salute, a una maggior protezione contro molte malattie e costituisce un valido contributo nella terapia convenzionale delle varie malattie. La vitamina C e le altre vitamine funzionano principalmente rafforzando i naturali meccanismi di difesa di cui è provvisto il corpo umano, in particolar modo il sistema immunitario, e nell'aumentare l'efficacia degli enzimi nel catalizzare le reazioni biochimiche. Le quantità giornaliere ottimali di vitamine sono di

# UN REGIME MIGLIORE PER UNA SALUTE MIGLIORE

## *Linus Pauling, Premio Nobel per la Chimica (1954), Premio Nobel per la Pace (1963)*

gran lunga superiori a quelle che si possono trovare nel cibo, anche se si selezionano gli alimenti in base al loro alto contenuto vitaminico. L'unico modo per fornire le quantità di vitamine che possano consentire il migliore stato di salute è di prenderne delle dosi supplementari. Per esempio, per raggiungere i 18 g. di vitamina C che prendo personalmente ogni giorno, dovrei bere più di duecento grandi bicchieri di succo d'arancia.

Per assicurarmi le dosi raccomandate di vitamine e minerali supplementari, riportate nella tabella alla pagina seguente, prendo soltanto quattro pastiglie al giorno. La vitamina C può anche essere presa sotto forma di ascorbato di sodio o ascorbato di calcio. Se mi sento stanco sul finire della giornata, o se mi sembra di essere stato esposto al virus del raffreddore, ne prendo alcune pastiglie da 1g. Fra l'altro, questi supplementi vitaminici e minerali, che possono essere determinanti per il passaggio da una condizione di salute comunemente mediocre a uno stato di salute veramente buono, vengono a costare davvero poco.

Anche chi, malato di cancro, dovesse prendere 50 g. di vitamina C al giorno, spenderebbe una cifra trascurabile in confronto a quelle necessarie per altri trattamenti. I valori di RGR espressi nella tabella più sopra sono relativi a un maschio adulto e sono stati tratti dall'edizione del 1980 delle Razioni Dietetiche Raccomandate; i valori per le donne e i bambini differiscono leggermente. I valori Williams provengono dalla Fortified Insurance Formula del professor Roger J. Williams. I minerali essenziali differiscono dalle vitamine in quanto, se presi in eccedenza, possono essere nocivi. Non aumentate perciò le dosi di vitamine prendendo troppe pastiglie contenenti vitamine e minerali. E' importante non interrompere l'assunzione delle vitamine anche per un solo giorno. Sappiamo che esiste un rebound effect (effetto rimbalzo) qualora si interrompa l'assunzione di vitamina C; tale effetto può aumentare temporaneamente il rischio di malattie (vedi i capitoli 13 e 19). Simili effetti rimbalzo possono verificarsi anche con altre vitamine idrosolubili, sebbene finora non ne sia stato segnalato alcuno. Generalmente, un criterio logico per procedere all'acquisto delle vitamine è quello di controllarne il prezzo e di acquistare le meno costose; il contenuto dei medicinali viene sempre riportato sull'etichetta; probabilmente esistono anche alcune case farmaceutiche di pochi scrupoli, ma generalmente ciò che viene scritto all'esterno della confezione è affidabile. La gamma dei prezzi per dei prodotti sostanzialmente uguali è molto più vasta per le vitamine che per la maggior parte degli altri beni di consumo.

Quando iniziai a controllare i prezzi delle vitamine quindici anni fa, scoprii che una casa farmaceutica vendeva una soluzione di vitamina C, particolarmente consigliata per gli anziani, a un prezzo mille volte superiore al suo costo reale, mentre un'altra la vendeva a un prezzo cento volte più alto. Questi prezzi sproporzionati ora sono scomparsi ma, se non controllate, potreste pagare cinque o anche dieci volte di più lo

stesso prodotto. Anche le marche prescritte da un medico alcune volte possono costare di più. La maggior parte dei preparati vitaminici non subisce alterazioni nel tempo. L'acido ascorbico, sotto forma di cristalli fini o in polvere cristallina, chiuso in un flacone scuro o bianco opaco non si altera mai e si può conservare per anni. Anche le pastiglie hanno una durata abbastanza lunga e possono conservarsi altrettanto bene per anni nello stesso tipo di flaconi sopraindicati. Le soluzioni di acido ascorbico possono ossidarsi se esposte alla luce o all'aria. Una soluzione acquosa di acido ascorbico può tuttavia venire conservata in frigorifero senza che abbia luogo un'ossidazione di rilievo.

Vi consiglio di usare certe attenzioni

scuro, la melassa e il miele). Per il resto della vostra dieta, potete mangiare per lo più ciò che vi piace, invece di seguire un regime restrittivo a cui potreste conformarvi con difficoltà e che vi toglierebbe gran parte del piacere della vita. Mangiate i cibi che vi piacciono (a eccezione di quelli fortemente ricchi di zucchero), ma non mangiate quantità tali da farvi acquistare troppo peso.

È un'ottima idea non mangiare troppa carne: 120 g. di carne contengono 25 g. di proteine, circa la metà della razione raccomandata giornalmente. Dato che una dose elevata di vitamina C mantiene il colesterolo al di sotto dei 200 mg. per decilitro di sangue, assumendola in quantità adeguata non avrete bisogno di curarvi in modo

Gli aminoacidi essenziali non sono indispensabili come integratori dietetici se si ingerisce un'adeguata quantità di proteine. Inoltre, benché si creda che le sostanze nutritive di maggiore importanza per l'uomo siano conosciute, esiste la possibilità che alcune debbano ancora essere scoperte. Per questa ragione sono d'accordo con la prima raccomandazione degli specialisti in dietologia e cioè che tutti dovremmo fare una dieta, bilanciata, con una buona quantità di verdura, ben preparata, e frutta fresca, come le arance e i pompelmi. Poiché gli esseri umani posseggono una propria individualità biochimica, è possibile che ciascuno possa rispondere in modo soggettivo all'aumento di assunzione di vitamina C.

raffreddore o di mal di gola o di presenza di muco nel naso, nonché di dolori muscolari o di malavoglia in generale, iniziate subito il trattamento, ingerendo una o più compresse. Continuate per parecchie ore, prendendo ancora due o più compresse ogni ora. Se i sintomi scompaiono rapidamente dopo la prima o la seconda dose maggiorata di acido ascorbico, potrete ritornare tranquillamente a quella abituale. Se invece i sintomi non dovessero scomparire, non interrompete il regime rinforzato, ingerendo dai 10 ai 20 g. di acido ascorbico ai giorno. Nel 1968, il dottor Edme Régnier ha osservato che tutte le volte che un raffreddore viene stroncato o allontanato con l'aiuto di un uso adeguato di vitamina C, l'infezione virale non scompare immediatamente, ma permane latente, per cui è importante che il regime di vitamina C venga prolungato per un periodo di tempo adeguato.

Può anche essere utile controllare un raffreddore con un'applicazione locale di ascorbato di sodio, ottenuta sciogliendo 3,1 g. di ascorbato di sodio in 100 ml di acqua. Nel 1973, Braenden, che è riuscito a curare la maggior parte dei raffreddori, o ad alleviarne i sintomi in maniera rilevante con questo metodo, consigliò di introdurre venti gocce di questa soluzione in ciascuna narice con un contagocce. Fece notare come, in questo modo, si ottiene una concentrazione locale di ascorbato mille volte superiore a quella prodotta dall'assunzione orale. L'acido ascorbico non è costoso ed è innocuo, anche se ingerito in grandi quantità.

Quando scoppia un raffreddore, esso può comportare seri disagi e non poche sofferenze; la nostra efficienza diminuisce e ci si sente quasi degli invalidi per qualche giorno. Pertanto è meglio abbondare nella dose di acido ascorbico piuttosto che limitarla. Potrebbe essere opportuno aumentarne l'assunzione al limite della tolleranza intestinale, come vedremo, al capitolo 14. Bisogna anche badare a stare bene all'erta ai primi sintomi di raffreddore e combatterlo immediatamente: se si aspetta un giorno, o anche qualche ora, prendendo una quantità minima di vitamina C, non sarà più possibile in seguito arrestarne il processo.

Fortunatamente, le vitamine sono così poco costose che anche, integratori assai potenti sono alla portata di tutti. Ogni giorno la mia dose, certo non piccola, mi viene a costare meno di una bevanda analcolica o di una birra. Un regime semplice dovrebbe essere seguito a proposito degli integratori vitaminici e in modo tale da non dimenticarsi mai di assumerli.

Si dovrebbe fare anche del moto, mangiare cibo sano che faccia evitare gli zuccheri e il fumo, bere molta acqua, e limitare il consumo di alcolici, così da non sentirsi mai pesanti, ma al contrario leggeri e di buon umore. Quando il valore degli integratori vitaminici divenne noto, si attuarono delle scoperte sulle vitamine che non solo hanno condotto a grandi miglioramenti nella salute e nel benessere generale, ma che non mancheranno di farlo anche in futuro, in misura ancora maggiore.

### RAZIONI GIORNALIERE DI VITAMINA C RACCOMANDATE DA LINUS PAULING A CONFRONTO

## Da 1 a 18 grammi/die

Tipo	RGR	Williams	Allen	Leibovitz	Pauling
Vitamina-C	60mg	2.500mg	1.500mg	2.500mg	1.000-18.000mg
Vitamina-E	10UI	400UI		600UI	800UI
Vitamina-A	5.000UI	15.000UI	15.000UI	120.000UI	20.000-40.000UI
Vitamina-K	nulla	100mg	nulla	nulla	nulla
Vitamina-D	400UI		400UI		300UI
Tiamina-B1		1,5mg	20mg		300mg
Riboflavina-B2	1,7mg	20mg		200mg	100mg
Niacinamide-B3	18mg		200mg	750mg	300mg
Pirossidina-B6	2,2mg	30mg		350mg	100mg
Cobalamina-B12	3mg	90mg		1000mg	100mg
Acido-folico		400mg	400mg	400mg	400mg
Acido-pantotenico	nulla	150mg	500mg	200mg	100-200mg

per non essere ingannati da case farmaceutiche di pochi scrupoli. Dopo aver raccomandato la vitamina C pura in cristalli o in polvere nel mio libro Vitamin C and the Common Cold, lessi un annuncio che reclamizzava «Vitamina C in polvere» a un prezzo di poco inferiore ai 10 dollari al chilogrammo. Ne ordinai un flacone alla casa, situata a Kansas City, nel Missouri, e lessi, scritto a caratteri minuscoli sull'etichetta: «Ogni cucchiaino raso contiene 500 mg. di acido ascorbico». Un cucchiaino da tavola raso corrisponde a circa 14 g: di conseguenza, il preparato conteneva soltanto 36 g. di acido ascorbico su 1000 g. di polvere; solo un ventottesimo della polvere era pertanto acido ascorbico, e il prezzo della vitamina C era di ben 280 dollari al chilogrammo e non di 10 dollari!

Denunciai la cosa al FDA e mi venne risposto che niente poteva essere fatto da parte loro. Scrissi perciò alla Federal Trade Commission (Commissione Federale del Commercio), che inoltrò invece alla casa farmaceutica un ordine di cessazione della produzione. Un'altra raccomandazione importante che riguarda la dieta (vedi capitolo 6) è quella di diminuire il consumo di zucchero (lo zucchero comune, compreso quello grezzo, lo zucchero

specifico per eliminare i grassi animali dalla dieta o di evitare di bere latte e mangiare uova, entrambi buoni alimenti. Circa il 10 per cento degli europei adulti e la maggior parte degli asiatici e degli africani hanno problemi a digerire il latte. Alla fine dell'infanzia cessano di produrre la lattasi, enzima necessario alla digestione dello zucchero contenuto nel latte (lattosio). Il latte, tra l'altro, è una buona fonte di calcio; chi manca di lattasi può, tuttavia, mangiare formaggio, che contiene anch'esso il calcio. Una delle ragioni fondamentali per cui mangiamo frutta e verdura è quella di procurarci vitamine e, anche se questa nostra necessità può essere soddisfatta prendendo integratori vitaminici, è un'ottima abitudine quella di includere frutta e verdura nella nostra dieta. Il moto è salutare, come lo sono il dormire sette od otto ore per notte, l'evitare situazioni stressanti, il fare un lavoro che piace e, in generale, l'essere contenti della propria vita. È opportuno non ricorrere esclusivamente a integratori dietetici al posto di altre sostanze nutritive essenziali, quantunque esse si possano trovare in compresse e in altre forme. Il termine «essenziale» designa, in questo caso, le sostanze che non sono prodotte dal corpo: alcuni aminoacidi e grassi, e molte delle vitamine.

Dal momento che la vitamina C è necessaria come sostanza nutritiva essenziale, e tutti i nostri antenati la tollerarono per milioni di anni, è assai improbabile che qualcuno possa esservi allergico. Esiste, tuttavia, una piccola possibilità qualora le compresse non siano in polvere. Naturalmente, è saggio aumentare o diminuire la quantità giornaliera di questa sostanza gradualmente. Qualche mese di prova dovrebbe essere sufficiente a chiarirvi se la quantità di acido ascorbico che ingerite si avvicina a quella equa, cioè a quella che fornisce le difese contro il comune raffreddore. Questa stessa quantità, aggiunta all'alimentazione degli anziani, può anche ridurre i dolori artrici e altri disturbi. Se ne prendete 1 g. al giorno e, ciò nonostante, vi siete presi due o tre raffreddori durante l'inverno, sarebbe saggio assumerne una quantità maggiore. Inoltre, se vi siete esposti alla possibilità di prendervi un raffreddore, essendo stati in contatto con chi ne soffiava, o vi siete raffreddati voi stessi, o siete stanchi per il troppo lavoro o per mancanza di sonno, sarebbe saggio aumentare la quantità di vitamina C che prendete abitualmente.

Sarebbe opportuno portare sempre con voi delle compresse da 1 g. di acido ascorbico: ai primi sintomi di