

## L'ESTATE DELLE DIECI PAURE

EUGENIA TOGNOTTI

**P**artendo per le vacanze si può persino guardare con ironia alle grandi paure che ci inseguono per il resto dell'anno. Sotto forma, anche, di risultati d'esperimenti e studi d'infaticabili gruppi di ricercatori da cui emergono di continuo «allarmi» per la salute e l'ambiente. Si va dai grassi saturi - pericolosamente inclini ad accamparsi nelle arterie - ai nemici nitrati, presenti nei salumi. E, ancora, alle sostanze cancerogene derivanti dalle carni grigliate, in particolare di quelle più grasse, dove si trovano i derivati dell'antrace e del benzopirene. Senza parlare della paura-cellulari e delle radiazioni ionizzanti, sospettate di provocare tumori e di ridurre la fertilità maschile, secondo quanto affermato da ricercatori ungheresi che hanno messo in guardia gli aspiranti padri dal portare il cellulare attaccato alla cintura dei pantaloni o in tasca.

L'ultimo campanello d'allarme è suonato per una delle sostanze utilizzate per produrre materie plastiche, il Bisfenolo A messo sotto accusa in uno studio pubblicato da *Toxicology Letters*. D'improvviso, le onnipresenti bottiglie sono diventate pericolose in quanto potenzialmente tossiche, dato il rischio, segnalato da ricercatori di Cincinnati, che quella sostanza - compresa tra i cosiddetti «interferenti endocrini» - migri dalle bottiglie di polycarbonato ai cibi e alle bevande, in particolare quelle calde. In America stava già partendo una crociata per bandirle, anche perché sono entrati in campo i biberon di plastica dei più piccoli. Per arginare il panico diffuso tra i genitori per i possibili effetti del Bisfenolo A, riguardato come un novello Erode, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha dichiarato che la quantità di quella componente nei biberon è così bassa da non costituire alcun pericolo per la salute umana.

Alle paure per le tante minacce alla salute, si aggiungono quelle relative all'ecologia, all'ambiente e ai misteri dell'universo: l'invasione delle buste di plastica; l'inquinamento dovuto alle emissioni di anidride carbonica; lo scioglimento dei ghiacci al Polo Nord; i «buchi neri non segnalati»; la cosiddetta «massa mancante» o massa oscura o «missing mass» e così via. È ragionevole però aspettarsi, ha ironizzato il noto «columnist» della sezione scienza del *New York Times*, John Tierney, che il temuto cataclisma non avvenga proprio quest'estate e che i ghiacciai non si scioglano. Mettendo in fila le dieci cose da cancellare dalla lista delle paure per queste vacanze - tra cui quella riguardante gli squali - Tierney non ha risparmiato le punzecchiature sulla mancanza di prove certe. Un esempio: non vi è alcun meccanismo biologico conosciuto che colleghi le radiazioni non ionizzanti al cancro, e gli studi epidemiologici non hanno trovato evidenze su un possibile legame tra cancro e telefoni cellulari.

E che dire dei «controordini» rispetto ad affermazioni mediche consolidate come quelle sui danni dei grassi saturi? Un esperimento recente, condotto in Israele, ha dimostrato che il diavolo-grassi saturi non sembra poi così nero come lo si dipinge. Seguendo una dieta a basso regime di carboidrati, ma senza limiti di calorie, un gruppo di individui ha fatto uso di grassi saturi, mentre un secondo gruppo ha tagliato calorie e grassi. Ebbene, sorprendentemente, i valori di colesterolo dei primi, che hanno perso più peso, erano migliori. Cancelliamo, dunque, almeno per queste vacanze, la paura della grigliata killer e del cellulare cancerogeno. Una, però, in Italia dobbiamo tenerla presente, soprattutto se prevediamo di salire su treni e navi, non di rado infestati da cimici, pidocchi, pulci e zecche. Una sgradevole compagnia della quale dovette dolersi un viaggiatore illustre come Goethe. Il fatto è che il suo incontro con «le cimici voraci» avvenne, più di due secoli fa, e all'albergo Corona di Loiano, sull'Appennino toscano-emiliano, non su un traghetti della Tirrenia nel cuore dell'estate.