

Michael T. Murray

il potere curativo dei
SUCCHI
di frutta e verdura

red!

*Ringrazio in modo particolare mia moglie, Gina,
non solo per l'incredibile influenza che ha avuto nella mia vita,
ma anche perché è una persona veramente meravigliosa.
Ai miei bambini, Lexi, Zach e Addison, grazie per essere
incredibilmente splendidi e per insegnarmi sempre tante cose sulla vita.
Sono fortunato.*

Prefazione alla nuova edizione

Il dottor Michael Murray è la prima persona che chiamo quando ho delle domande che riguardano la salute o la nutrizione. È uno dei medici più noti e apprezzati negli Stati Uniti. Lo conosco da 22 anni. Lavorava nel Comitato Consultivo Nutrizionale della mia azienda, la Trillium Health Products, già all'inizio degli anni Novanta. Il nostro compito a quei tempi era semplice: educare le persone ad aver cura della propria salute e a nutrirsi in modo appropriato e fornire loro dei prodotti di qualità e dei programmi adatti a condurre uno stile di vita salutare. Insieme a Jay Kordich ci occupavamo di promuovere il consumo dei succhi di frutta e verdura freschi, grazie alle nostre pubblicità informative, alle centrifughe e al materiale educativo. Insieme abbiamo fatto conoscere i benefici dei succhi a milioni di persone.

Educare la gente a uno stile di vita sano è ancora oggi una causa cui tengo molto. Viaggiando per conferenze e consulenze negli Stati Uniti, incontro sempre più persone debilitate e senza energia che mi chiedono cosa possono fare per tornare a sentirsi di nuovo in forma. Il mio consiglio è sempre lo stesso: iniziate a bere succhi e leggete Il potere curativo dei succhi di frutta e verdura di Michael Murray. Questa edizione aggiornata del libro è stata rivista con le più recenti informazioni nutrizionali disponibili al momento.

Oggi si cominciano a vedere gli effetti a lungo termine di quello che abbiamo cominciato a insegnare più di vent'anni fa, con il supporto della comunità medica e scientifica. La frutta e la verdura fresche come parte di una dieta a basso contenuto di grassi e alto contenuto di fibra concorrono a garantire uno stato di salute generale e a prevenire le malattie.

Numerose autorevoli associazioni americane, come l'American Cancer Society, l'American Institute for Cancer Research, lo U.S. Surgeon General's Office e l'American Heart Association, concordano sul fatto che molte malat-

tie connesse all'alimentazione si potrebbero prevenire se la qualità delle nostre scelte alimentari migliorasse.

La salute ci dà una libertà che pochi apprezzano fino a quando non ci si ammala. Attualmente stiamo vivendo una solenne crisi della salute. Infarto, ictus e cancro sono le piaghe delle società occidentali. L'obesità infantile e il diabete giovanile hanno raggiunto picchi senza precedenti. I medici affermano che in America, per la prima volta nella storia, questa generazione di bambini potrebbe non sopravvivere ai propri genitori. Ma c'è una speranza. Gli esperti della salute pubblica sostengono che più del 75% di questi risultati possono essere significativamente ridotti migliorando la qualità di ciò che mangiamo, e una delle cose migliori da fare è aumentare la quota di frutta e verdura crude.

I succhi di frutta e verdura hanno cambiato la mia vita e quella di tantissime persone. Ho 58 anni, mi alleno 5 giorni la settimana, mi sento bene, sto bene e – se Dio vorrà – vivrò a lungo e in salute; i succhi sono una parte importante della mia vita. Negli ultimi vent'anni, ho ricevuto e-mail e chiamate da malati di tumore in stadio terminale o di pazienti con altre malattie debilitanti, cui non era stata data alcuna speranza di vita, che avevano iniziato a bere succhi di frutta e verdura facendo diventare questa abitudine una parte del loro stile di vita salutare e che oggi sono ancora qui. Sono in grado di riferire numerosi casi di perdita di peso, aumento dell'energia e della lucidità mentale, recupero della salute, diminuzione dell'uso di medicinali, riduzione del dolore e tanto altro ancora.

Michael Murray ha raccolto un gran numero di informazioni da molte autorevoli fonti scientifiche. La sua instancabile ricerca ed esperienza con i malati dimostra che un approccio preventivo alla cura della propria salute – usando la nutrizione come base – è il modo migliore per raggiungere un benessere ottimale. I suoi consigli sono clinicamente rilevanti e sempre scientificamente provati. Le informazioni che condivide in questo libro, illuminanti e affascinanti, sono esattamente ciò di cui abbiamo bisogno per vivere una vita in salute e sana dal punto di vista nutrizionale.

Con salute e vitalità

STEVEN CESARI

Presidente e ad Vital Visions Inc.

Prefazione alla prima edizione

Per più di sessant'anni ho reso pubblica e condiviso la mia personale passione per i succhi di frutta e verdura freschi. Il messaggio che ho sempre cercato di diffondere è che la dieta è una parte fondamentale della salute e che, riducendo il consumo di carne e latticini e aumentando quello di frutta e verdura fresca, cereali e legumi, è possibile prevenire le malattie legate all'alimentazione. Spremere frutta e verdura è un'ottima risorsa per aggiungere questi alimenti alla dieta, e inoltre è una cosa facile e piacevole da fare. Io sono la prova vivente di come una buona dieta ripaghi con una buona salute. Ho quasi 90 anni e non mi sono mai sentito meglio.

Questo libro di Michael Murray non si limita a esporre genericamente i tanti benefici dei succhi, ma offre invece uno sguardo approfondito e documentato sull'aspetto scientifico di questo fenomeno. Il volume è un "must" per chiunque sia interessato alla capacità dei succhi di migliorare concretamente la qualità della nostra vita.

Ai tempi in cui iniziai a promuovere il mio messaggio, ero una delle pochissime persone a sostenere come l'inclusione nella dieta di maggiori quantitativi di frutta e verdura fresche aiutasse a prevenire le malattie legate all'alimentazione e l'invecchiamento precoce. Oggi i medici e i professionisti della salute accettano e condividono quello che ho sostenuto da sempre: la frutta e la verdura fresche, se parte di una dieta povera di grassi e ricca di fibre, concorrono a promuovere la salute e a prevenire molte malattie. Nello specifico l'American Cancer Society, l'American Institute for Cancer Research, il dottor Dean Ornish, specialista in malattie cardiache dell'U.S. Surgeon General's Office, l'American Heart Association e molti altri enti sono concordi nell'affermare che diverse malattie legate all'alimentazione potrebbero essere evitate se migliorassimo la qualità della nostra dieta. Numerosi studi scientifici dimostrano

che il cancro, le malattie cardiache, l'artrite, il diabete e l'ictus si potrebbero prevenire o potrebbero diminuire se alcune componenti che si trovano nella dieta a base vegetale (frutta, verdura, cereali e legumi) venissero consumate regolarmente.

Michael Murray ha raccolto al riguardo moltissime informazioni basate su prove scientifiche. La sua ricerca senza sosta e la sua esperienza pratica di lavoro con i malati sono la prova di come un approccio alla salute basato sulla nutrizione sia la via per raggiungere il benessere ottimale. I suoi consigli hanno una rilevanza clinica e sono provati scientificamente. I dati che fornisce supportano senza ombra di dubbio quello che ho affermato per tutta la vita: aumentare il consumo di frutta e verdura fresche nell'alimentazione quotidiana è una delle cose più importanti che si possa fare per il nostro corpo, e bere i succhi freschi è uno dei modi più semplici per farlo.

Michael Murray aggiunge questo nuovo libro alla sua impressionante collezione di pubblicazioni dedicate alla salute e alla nutrizione.

Vostro in salute
JAY KORDICH*

*Jay Kordich, più noto col nome di *Juiceman*, è molto famoso negli Stati Uniti per aver promosso da varie reti televisive il consumo dei succhi freschi di frutta e di verdura e per aver insegnato tantissime ricette di bevande. Scioccato da una diagnosi di cancro a vent'anni, quando era un giovane e promettente atleta del calcio americano, smise immediatamente di consumare cibo cotto e andò avanti per trent'anni, in piena salute, bevendo ogni giorno tredici bicchieri di succhi freschi e rivitalizzanti, più qualche piatto di verdure, soprattutto crude.

Introduzione

Il termine “salute” è difficile da definire: molte spiegazioni pongono inutili vincoli al suo significato. A me piace il modo in cui l’Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute come “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, non la semplice assenza di malattia o infermità”. Questa definizione va ben oltre l’assenza della malattia. La mia vita e questo libro vogliono aiutare le persone a raggiungere un livello di salute molto più elevato.

Molte delle nostre pratiche salutiste e dei nostri stili di vita si basano su consuetudini e campagne pubblicitarie. Tempo, energia e denaro sono spesi seguendo un marketing che ci porta verso cattive abitudini. I mass media ci bombardano continuamente con messaggi che promuovono scelte non salutari. Inoltre, usanze e stile di vita dei nostri genitori, di solito, si intrecciano nel tessuto dei nostri stili di vita. Non c’è da stupirsi quindi se molti occidentali vivono sullo scalino più basso della sequenza della salute.

Il primo passo per raggiungere e mantenere il benessere è assumersi le proprie responsabilità. In questo contesto, responsabilità significa scegliere un’alternativa salutare rispetto a una opzione meno salubre. Se volete essere in buona salute, dovete fare scelte salutari. Tutto questo può sembrare troppo semplicistico, ma se analizziamo gli effetti cumulativi delle nostre scelte quotidiane rispetto agli atteggiamenti, la dieta, lo stile di vita e l’esercizio fisico, è piuttosto evidente che di fatto siamo noi che controlliamo il livello di benessere che vivremo. La ricompensa per la maggior parte delle persone che mantengono un atteggiamento mentale positivo, seguono una dieta sana, praticano dell’esercizio fisico regolarmente, è una vita piena di energia, gioia, vitalità.

Spesso è difficile “vendere” la salute alla gente. Di solito non accade fino a quando in qualche modo il nostro corpo ci abbandona e allora ci rendiamo conto che non ci siamo presi cura di lui.

Il filosofo e scrittore americano Ralph Waldo Emerson affermò: “La prima ricchezza è la salute”. Vi esorto ad agire ora.

Perché i succhi?

La qualità della vita ha inizio con la qualità degli alimenti che consumiamo e che ci sostengono. La via più sicura verso salute ed energia, ossa forti e pelle luminosa, comincia con una dieta ricca di cibi naturali, quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Lungo questo percorso verso la salute sono particolarmente importanti i succhi di frutta e verdura freschi che, in una sola dose, forniscono proteine vitali, carboidrati, acidi grassi essenziali, vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali per una buona salute.

Autorevoli enti, associazioni e ricercatori che a vario titolo si occupano di salute concordano ormai da tempo sul fatto che frutta e verdura fresche sono l'elemento fondante di una buona alimentazione.

Spremere succhi di frutta e verdura è il modo più veloce ed efficiente che esista per aumentare l'assunzione di questi alimenti vitali, in quanto fornisce tutti i vantaggi nutritivi del cibo vegetale in una forma concentrata facilmente assorbita dal corpo.

Ottenere una maggiore energia, rafforzare il sistema immunitario, ridurre il rischio di ammalarsi, avere ossa forti e pelle luminosa sono la prova di un'ottima salute, e sono vantaggi a portata di tutti se i succhi di frutta e verdura freschi assumono un ruolo chiave nella dieta quotidiana.

Le abitudini alimentari occidentali delle “società del benessere”

La dieta americana standard non include livelli adeguati di frutta e verdura, e lo stesso si può dire, purtroppo, per i regimi dietetici adottati nella maggior parte delle “società del benessere” occidentali. Secondo il National Health e le ricerche della Nutrition Examination condotte dall'U.S. National

Tabella 1. Assortimento “arcobaleno”

Rosso	Anguria Ciliegie Fragole Lamponi	Mirtilli Peperoni (rossi) Pomodori Pompelmo (rosa)	Prugne (rosse) Ravanelli Mele (rosse) Uva (rossa)
Arancione	Albicocche Arance Carote Igname	Mango Melone Papaia Patate dolci	Peperoni (arancioni) Zucca Zucca Butternut
Giallo e verde chiaro	Ananas Avocado Banana Cavolfiore Cavolo Cipolle	Finocchio Kiwi Lattuga Lime Limoni Mele (verdi o gialle)	Pak Choi Peperoni (gialli) Pere (verdi o gialle) Sedano Zucca (gialla) Zucchine (gialle)
Verde scuro	Asparagi Bietole Broccoli Carciofi Cavolini di Bruxelles Cavolo riccio	Cavolo riccio Cetrioli Cime di rapa Fagioli verdi Lattuga (verde scuro) Melone verde	Peperoni (verdi) Piselli Porri Senape indiana Spinaci Uva (verde)
Blu/viola	Barbabietole Cavolo (viola) Ciliegie Cipolle (rosso)	Melanzana Mirtilli More Pere (rosso)	Prugne (viola) Ravanelli Ribes Uva (viola)

Succhi freschi contro frutta e verdura interi

Potreste chiedere: “Perché i succhi? Non dovremmo mangiare frutta e verdura per la loro fibra?”. La risposta è che, certo si deve fare, ma i succhi arrivano all’organismo più velocemente. Frutta e verdura spremute fresche forniscono fibra, in particolare fibra solubile che, è stato dimostrato, abbassa i livelli di colesterolo. Pensateci: la fibra è materiale indigeribile, ma ciò che è importante per una adeguata funzione dell’intestino è il succo della pianta che, in ultima analisi, contiene i nutrienti che... ci nutrono.

Il nostro organismo converte il cibo che mangiamo in succhi per poterlo assorbire, per questo i succhi di fatto risparmiano l’energia del corpo con conseguente aumento dei livelli energetici. I succhi aiutano anche i processi digestivi, consentono un assorbimento rapido di nutrienti di alta qualità e forniscono i massimi benefici nutrizionali di frutta e verdura nel modo più semplice e più digeribile.

Succhi freschi contro succhi in scatola, in bottiglia o surgelati

Il succo fresco non solo contiene maggiori valori nutrizionali rispetto al suo corrispondente in scatola, in bottiglia o congelato, ma conserva anche enzimi e altri ingredienti “vivi”. Al contrario, i succhi in scatola, in bottiglia e confezionati sono stati pastorizzati per poter restare a lungo sugli scaffali e hanno perso quelle vitamine e minerali che li identificavano, così come altri componenti non ancora studiati in modo approfondito.

Un gruppo di ricercatori della Health Canada ha sviluppato uno studio scientifico per comparare l’attività antivirale del succo di mela fresco con quello del succo di mela conservato (dal concentrato al sidro al vino di mela).² L’attività antivirale più potente è risultata quella del succo di mela fresco. Perché? I succhi di mela commerciali sono prodotti con metodi, come la pastorizzazione, che distruggono gli enzimi e alterano molti elementi importanti; in questo modo si perde anche gran parte dell’attività antivirale. I composti responsabili dell’attività antivirale del succo di mela fresco

Tabella 2. Concentrazione di flavonoidi nel succo di mela fresco e confezionato

FLAVONOIDI	SUCCO FRESCO (mg/l)	SUCCO CONFEZIONATO (mg/l)
Acidi idrossicinnamici	57-593	69-259
Flava-3-ol/ proantocianidine	50-393	14-124
Flavonoli	0,4-27	4-14
Diidrocalcone	10-171	9-87
Flavonoidi totali	154-970	110-459

Fonte: C. Gerhauser, "Cancer Chemopreventive Potential of Apples, Apple Juice, and Apple Components", *Planta Medica* 74 (2008): 1608-24.

sono numerose molecole flavonoidi. Nel capitolo "Che cosa c'è nei succhi? I fitochimici" si parlerà diffusamente di questi composti, qui il punto è che i flavonoidi sono stati trovati in alte quantità nel succo di mela fresco e non in quello confezionato (vedi la tabella 2).

Il succo di mela fresco contiene anche acido ellagico, un composto che esercita potenti proprietà antitumorali e antiossidanti³, mentre il succo di mela confezionato è stato cotto e privato di questo fattore naturale arricchente. L'acido ellagico protegge dai danni ai cromosomi, mentre blocca l'azione cancerogena di molti inquinanti, quali gli idrocarburi policiclici aromatici presenti nel fumo di sigaretta e le sostanze chimiche tossiche come il benzopirene. L'acido ellagico non viene distrutto dal congelamento o dalla liofilizzazione, ma può essere distrutto dal calore. Mentre le mele intere fresche e il succo di mela fresco contengono da 100 a 130 mg di acido ellagico per 100 g, la quantità trovata nei prodotti cotti o conservati è pari a zero.⁴ I flavonoidi e l'acido ellagico sono eccezionalmente alti in molte bacche, in particolare in lamponi e more che racchiudono fino a 1,5 mg di acido ellagico per grammo. I livelli rilevati nelle bacche sono circa 5-6 volte più alti di quelli presenti in altri alimenti.⁵ Ma, anche in questo caso, i dati si applicano solo alla frutta fresca e ai succhi.

Un altro esempio dell'impatto che ha la freschezza dell'alimento sul valore nutrizionale si ottiene osservando il glutatione, una piccola proteina composta da tre amminoacidi creati nelle nostre cellule, che aiuta nella disintossicazione dai metalli pesanti quali il piombo e nell'eliminazione di pesticidi e solventi. La domanda di glutatione da parte del nostro corpo è proporzionale alla quantità di frutta e verdura fresche che consumiamo. Se frutta e verdura fresche ci consentono di fare il pieno di glutatione, gli alimenti trasformati non lo fanno (vedi la tabella 3).⁶ Per ottenere il massimo beneficio dal cibo, dovremmo consumarlo nelle sue forme più fresche.

Nella moderna trasformazione di un frutto come l'arancia, si assiste a una perdita del valore nutrizionale a ogni fase. Per esempio, il contenuto di vitamina C nel succo d'arancia pastorizzato è estremamente incerto, così come nella maggior parte dei succhi elaborati, e la qualità nutrizionale complessiva è sostanzialmente inferiore rispetto a quella del succo fresco. Questo si verifica in particolare nei succhi conservati in contenitori di cartone rivestiti con cera o polietilene. Questi prodotti perdono fino al 75% del loro contenuto di vitamina C in tre settimane.⁷ Il succo congelato non è migliore e le bevande color arancione non contengono vitamina C, a meno che non sia aggiunta.

Tutto ciò evidenzia come nelle ultime fasi che vi ho descritto non si assiste solo a una diminuzione del valore nutrizionale, ma anche a un aumento del numero degli additivi sintetici.

L'evoluzione moderna dell'arancia

Cruda, arance intere o succo d'arancia appena spremuto



Succo d'arancia raffinato, trasformato (pastorizzato) non zuccherato



Succo d'arancia raffinato, trasformato, zuccherato o concentrato



Succo d'arancia raffinato, altamente trasformato, zuccherato, colorato artificialmente e insaporito all'arancia



Prodotti completamente trasformati (come l'aranciata)

Tabella 3. Confronto tra la quantità di glutazione presente nel succo fresco e imbottigliato

ALIMENTO	GLUTATIONE (mg/100 mg peso a secco)	
	Fresco	Imbottigliato o in brick
Carote	74,6	0,0
Mele	21,0	0,0
Pomodori	169,0	0,0
Pompelmo	70,6	0,0
Spinaci	166,0	27,1

Fonte: D.P. Jones, R.J. Coates, E.W. Flagg et al., "Glutathione in Foods Listed in the National Cancer Institutes Health Habits and History Food Frequency Questionnaire", *Nutrition and Cancer* 17 (1995): 57-75.

Succhi freschi contro alimenti trasformati

Il miglior modo per ridurre l'esposizione a conservanti e altri additivi sintetici è consumare il più possibile prodotti freschi e naturali. Spremere frutta e verdura fresche non è solo un ottimo modo per aumentare l'assunzione di importanti componenti nutrizionali, ma serve anche per evitare di ingerire gran parte di additivi e conservanti nocivi. Questo è valido, in particolare, se spremete solo alimenti biologici.

Cucinare: "fatto in casa" non sempre significa "sano"

Anche se in modo meno spietato dei metodi di trasformazione commerciali, le preparazioni e le cotture casalinghe comportano una perdita di nutrienti nella frutta e nella verdura. Per esempio, durante la cottura le verdure a foglia perdono fino all'87% del loro contenuto di vitamina C, mentre carote, patate e altri tuberi perdono fino al 33% di vitamina B₁, il 45% di B₂, il 61% di B₃, e il 76% di vitamina C. Tuttavia, la cottura non è l'unico modo per

Sommario

5	Prefazione alla nuova edizione
7	Prefazione alla prima edizione
9	Introduzione
11	Perché i succhi?
24	Che cosa c'è nei succhi? I nutrienti
45	Che cosa c'è nei succhi? I fitochimici
62	Per cominciare. Come spremere
68	Guida alla frutta da spremere
114	Guida agli ortaggi da spremere
177	Settanta favolose ricette di succhi
206	Il succo di frutta come farmaco
228	Digiunare con i succhi
237	Perdere peso con i succhi
267	La funzione immunitaria dei succhi e il paziente oncologico
275	FAQ sui succhi di frutta e verdura freschi

APPENDICE

291	Valori dei principali alimenti
310	Note
325	Indice dei succhi
327	Indice degli ingredienti
329	Indice analitico