



Published on [luigiboschi.it](http://www.luigiboschi.it) (<http://www.luigiboschi.it>)

[Home](#) > [Printer-friendly PDF](#) > [Printer-friendly PDF](#)

---

## Dott. Franco Berrino: farina 00 ?Il più grande veleno della storia?

Submitted by Redazione on Ven, 2017-11-17 07:18

[Alimentazione](#)[Benessere e Salute](#)[Cibus&Food](#)

Share: [Facebook](#) [Twitter](#) [Google Plus](#) [Myspace](#) [LinkedIn](#) [Digg](#)

### ***Farina 00: l'uomo non l'ha mai mangiata***

?La farina 00 è **il più grande veleno della storia**, anche se biologica?, così il professor Franco Berrino, oncologo presso l'Istituto Nazionale Tumori di Milano, definiva questo alimento in una puntata di *Report* del 2009.

E il motivo è che la farina bianca, così come tutti i prodotti raffinati, causa un aumento della glicemia e, di conseguenza, un incremento dell'insulina, portando col tempo ad un maggior accumulo di grassi depositati, e al conseguente indebolimento del nostro organismo, che diventa maggiormente esposto ad ogni tipo di malattie, anche tumori.

Berrino ha spiegato che la **farina 00**, malgrado non abbia alcun gusto, ha avuto successo commerciale perché si conserva per un tempo indeterminato. Quando la farina viene raffinata perde le proprietà nutrienti tipiche del frumento integrale, che è un'ottima fonte di fibre ed è ricco di numerose sostanze, che si trovano nella crusca e nel germe.

### **Farina 00: ?Il più grande veleno della storia?. Perché fa male?**

Quando mangiamo prodotti raffinati, tra cui il pane bianco, gli zuccheri presenti nel sangue aumentano improvvisamente e in maniera notevole e di conseguenza il nostro organismo produce più insulina, che porta all'incremento di grassi depositati e favorisce un rapido aumento di peso e di trigliceridi elevati. Tutto ciò può causare malattie cardiache. Inoltre, col passare del tempo, la produzione di insulina si blocca perché il pancreas è troppo carico di lavoro, provocando stati patologici come l'ipoglicemia e malattie come il diabete.

L'unico modo per ovviare al problema è consumare prodotti integrali, ma bisogna stare attenti! Perché spesso il pane integrale venduto nei supermercati è ?finto? e lo si può riconoscere perché è più chiaro di quello ?vero?. Negli scaffali dei supermercati troviamo anche altri finti prodotti integrali come pasta, fette biscottate, crackers e dolci. La maggior parte di questi viene prodotta aggiungendo alla **farina 00** della crusca finemente rimacinata, che è un residuo della raffinazione.

E il danno provocato dai ?finti prodotti integrali? è doppio, spiega Franco Berrino, perché ?*provoca l'indice glicemico alto della farina raffinata e l'effetto dannoso della troppa crusca, che è quello di ridurre l'assorbimento del ferro e del calcio?*.

E in merito alla farina 00 biologica l'epidemiologo ha spiegato: ?*Così si trova anche il paradosso assurdo del supermercato che ti vende la farina 00 biologica. Ma come si può sciupare un grano biologico per fare una farina 00? Se mangio la farina 00 posso prendere anche quella non biologica, tanto i pesticidi rimangono nella parte integrale, cioè nel germe e nella crusca, e dunque sono eliminati col processo di raffinazione che porta alla 00?*.

Dunque la cosa ideale da fare, sempre secondo Berrino, è ?*acquistare grano biologico dai nostri contadini (possibilmente il grano duro, che ha un contenuto più basso di zuccheri) e macinarselo da soli. In casa?*. Dove si compra il mulino? Su internet si possono trovare dei mulini a pietra di dimensioni ridotte e i costi vanno dai 300 ai 500 euro. Un investimento che in un periodo di crisi può essere gravoso per molte famiglie, ma che sicuramente farà risparmiare sia in salute che in denaro in futuro.

**Fonte Link** <http://erbecurative.altervista.org/farina-00-il-piu-grande-veleno-della-storia-dott-franco-berrino/>

**nuove  
atmosfere**

FILARMONICA  
**ARTURO TOSCANINI**  
stagione sinfonica 2018 - 2019. Auditorium Paganini, Parma

---

**Source URL:** <http://www.luigiboschi.it/content/dott-franco-berrino-farina-00-%E2%80%9Cil-pi%C3%B9-grande-veleno-della-storia%E2%80%9D>