

## **The Contagion Myth**

di Thomas S. Cowan, MD e Sally Fallon Morell

### **PREFAZIONE**

di Sally Fallon Morell

Fin dagli albori della razza umana, gli stregoni e i medici si sono interrogati sulla causa della malattia, in particolare su ciò che chiamiamo "contagio". Numerose persone si ammalano con sintomi simili, tutte allo stesso tempo. L'umanità soffre di questi focolai per mano di un dio arrabbiato o di uno spirito malvagio? Un disturbo nell'atmosfera? Un miasma? Prendiamo la malattia da altri o da qualche influsso esterno?

Con l'invenzione del microscopio nel 1670 e la scoperta dei batteri, i medici avevano un nuovo candidato da incolpare: minuscoli organismi unicellulari che gli esseri umani potevano passare dall'uno all'altro attraverso il contatto e le esalazioni. Ma la teoria della malattia basata su germi non ha preso piede fino a duecento anni dopo grazie al celebre scienziato Louis Pasteur e presto è diventata la spiegazione della maggior parte delle malattie.

Ci sono voluti decenni per riconoscere nelle carenze nutritive la causa di malattie come lo scorbuto, la pellagra e il beriberi perché la teoria dei germi è diventata la spiegazione di tutto ciò che affligge l'essere umano. Come lamentava Robert R. Williams, uno degli scopritori della tiamina (vitamina B1), "tutti i giovani medici erano così imbevuti dell'idea dell'infezione come causa della malattia che al momento fu accettato come quasi assiomatico che la malattia non potesse avere altra causa [diversa dai microbi]. Il focalizzarsi dei medici sull'infezione come causa di malattia è stata senza dubbio responsabile di aver spostato l'attenzione dal cibo come fattore causale del beriberi."<sup>1</sup> Durante la pandemia di influenza spagnola del 1918, il più letale esempio di contagio nella storia recente, i medici hanno dovuto faticare per spiegare la diffusione mondiale della malattia. Ha fatto ammalare circa cinquecento milioni di persone, circa un terzo della popolazione del pianeta, e ucciso tra i venti e i cinquanta milioni di persone. Sembrava apparire spontaneamente in diverse parti del mondo, colpendo persone giovani e in buona salute, compresi molti militari americani. Alcune comunità hanno chiuso scuole, attività commerciali e teatri; alle persone è stato ordinato di indossare mascherine e di astenersi dal stringere la mano, per fermare il contagio.

Ma era contagiosa? I funzionari della sanità in quei giorni credevano che la causa dell'influenza spagnola fosse un microrganismo chiamato *bacillo di Pfeiffer*, ed erano interessati alla questione di come l'organismo potesse diffondersi così rapidamente. Per rispondere a questa domanda, i medici del servizio sanitario pubblico degli Stati Uniti hanno cercato di infettare cento volontari sani di età compresa tra i diciotto e i venticinque anni raccogliendo le secrezioni mucose dal naso, dalla gola e dalle vie respiratorie superiori di coloro che erano malati. Trasferirono queste secrezioni al naso, alla bocca e ai polmoni dei volontari, ma non a uno di loro; sangue di donatori malati fu iniettato nel sangue di volontari, ma continuarono a rimanere sani; alla fine istruirono gli ammalati a respirare e tossire sui volontari sani, ma i risultati furono gli stessi: l'influenza spagnola non era contagiosa e i medici non potevano attribuire alcuna colpa al batterio accusato.

Pasteur credeva che il corpo umano sano fosse sterile e si ammalasse solo quando invaso dai batteri, una visione che ha dominato la pratica della medicina per oltre un secolo. Negli ultimi anni abbiamo assistito a un completo capovolgimento del paradigma medico dominante: che i batteri ci attaccano e ci fanno ammalare. Abbiamo imparato che l'apparato digerente di una persona sana contiene fino a 3 chilogrammi di batteri, che svolgono molti ruoli benefici: ci proteggono dalle tossine, supportano il sistema immunitario, aiutano a digerire il nostro cibo, creano vitamine e producono persino sostanze chimiche che influenzano positivamente l'umore. I batteri che rivestono la pelle e rivestono il tratto vaginale svolgono un ruolo altrettanto protettivo. Queste scoperte mettono in discussione molte pratiche mediche attuali, dagli antibiotici al lavaggio delle mani. In effetti, i ricercatori fanno sempre più fatica a dimostrare che i batteri ci fanno ammalare, tranne che come coattori in condizioni estremamente innaturali.

Passiamo ai virus: Louis Pasteur non ha trovato un batterio che potesse causare la rabbia e ha ipotizzato un patogeno troppo piccolo per essere rilevato dai microscopi. Le prime immagini di queste minuscole particelle – circa un millesimo della dimensione di una cellula – furono ottenute con l'invenzione del microscopio elettronico nel 1931. Questi virus – dal latino *virus* per "tossina" – furono immediatamente considerati pericolosi "agenti infettivi". Un virus non è un organismo vivente in grado di riprodursi da solo, ma un'insieme di proteine e frammenti di DNA o RNA racchiusi in una membrana. Dal momento che sono stati osservati dentro e intorno alle cellule viventi, i ricercatori hanno ipotizzato che i virus si replicano solo all'interno delle cellule viventi di un organismo. La convinzione è che questi virus onnipresenti "possano infettare tutti i tipi di forme di vita, dagli animali e le piante ai microrganismi, inclusi i batteri e gli archei". 3

Difficili da separare e purificare, i virus sono un utile capro espiatorio per malattie che non si adattano al modello batterico. Raffreddori, influenza e polmonite, un tempo considerate esclusivamente malattie batteriche, ora sono provocate da un virus. È possibile che un giorno si scoprirà che queste particelle, proprio come i batteri un tempo considerati maligni, svolgano un ruolo benefico? Infatti gli scienziati l'hanno appena fatto, ma le vecchie idee, specialmente quelle che promettono guadagni da farmaci e vaccini – la mentalità "un microbo, un farmaco" –, sono dure a morire.

Oggi, i presupposti secondo cui il coronavirus è contagioso e può provocare una malattia ha dato la giustificazione per mettere in lockdown intere nazioni, distruggendo l'economia globale e facendo perdere il lavoro a centinaia di migliaia di persone. Ma è davvero contagioso? Una persona può passare il coronavirus ad altre e farle ammalare? O è qualcosa di diverso, qualcosa che non c'entra con l'influenza, a provocare malattie in chi è vulnerabile?

Queste domande sono destinate a mettere a disagio – o perfino a far arrabbiare – i funzionari della sanità pubblica perché l'intero credo della medicina moderna deriva dalle premesse secondo cui i microrganismi – microrganismi trasmissibili – provocano malattie. Dagli antibiotici ai vaccini, dalle mascherine al distanziamento sociale, la maggior parte della gente si sottomette volontariamente a queste misure con lo scopo di proteggere sé stesse e gli altri. Mettere in discussione il principio che sta dietro al contagio significa mettere in discussione le fondamenta dell'assistenza medica.

Sono lieta di unirmi al mio collega Tom Cowan nel raccontarvi questo mito medico moderno: che i microrganismi causano malattie e che queste malattie possono essere trasmesse da una persona all'altra attraverso tosse, starnuti, baci e abbracci. Come Tom, non sono estranea a opinioni controverse. Nel mio libro *Nourishing Traditions*, pubblicato per la prima volta nel 1996, ho proposto l'idea eretica che il colesterolo e i grassi animali saturi non sono cattivi, ma componenti essenziali della dieta, necessari per la normale crescita, il benessere mentale e fisico e la prevenzione delle malattie.

In *Nourishing Traditions* e in altri scritti, ho proposto l'idea radicale che la pastorizzazione – danno collaterale della teoria dei germi – distrugge la genuinità del latte e che il latte intero crudo è sia sicuro sia terapeutico, particolarmente importante per la crescita dei bambini. È il sostituto più ovvio del latte materno quando le madri hanno problemi ad allattare i loro bambini, un'idea che fa dimenare i funzionari sanitari. In pubblicazioni successive ho sostenuto questa visione dissidente che è una dieta ricca di nutrienti e non la somministrazione di vaccini a proteggere meglio i nostri bambini dalle malattie. Negli anni questi punti di vista hanno trovato un sostegno crescente tanto tra gli operatori sanitari quanto nei laici.

L'errore ha delle conseguenze. Il risultato dell'idea che la nostra dieta debba essere priva di grassi animali, che i bambini debbano crescere con latte scremato trasformato e che va bene vaccinarli decine di volte prima dei cinque anni ha provocato immense sofferenze nei nostri

bambini, un'epidemia di malattie croniche negli adulti e un grave calo della qualità del nostro approvvigionamento alimentare. Ci sono anche conseguenze economiche, tra cui la devastazione della vita rurale in quanto le piccole fattorie, in particolare le aziende lattiero-casearie a cui è vietato vendere il loro latte direttamente ai clienti, cedono alle pressioni sui prezzi della "Big Ag" (Grande agricoltura / allevamento industriale) e il fatto che i genitori dei bambini affetti da malattie croniche (stimati fino a un bambino su sei 4) devono sostenere enormi costi per curarli.

Quali sono le possibili conseguenze della premessa che i microrganismi, in particolare i virus, provocano la malattia? La "pandemia di coronavirus" ci fornisce molti indizi: vaccinazioni forzate, microchip, allontanamento sociale imposto, lock down, mascherine obbligatorie e negazione del nostro diritto di riunirci e di praticare la nostra religione ogni volta che compare una malattia che può essere mediatizzata e trasformata in un'emergenza di salute pubblica.

Finché non baseremo le nostre politiche pubbliche sulla verità, la situazione potrà solo peggiorare. La verità è che il contagio è un mito; dobbiamo cercare altrove le cause della malattia. Solo quando lo faremo creeremo un mondo di libertà, prosperità e buona salute.

—Sally Fallon Morell, luglio 2020