

## Introduzione

*In questo libro si parlerà di regole semplici e poco costose, facili da seguire, che permettono di condurre una vita migliore, gioiosa e sana. La raccomandazione fondamentale che faccio è quella di assumere giornalmente alcune vitamine per integrare quelle contenute nei cibi. Nel primo capitolo del libro si parlerà della quantità ottimale delle vitamine integrative e del modo migliore per assumerle, nei capitoli successivi verrà invece analizzato il perché è opportuno prenderle. Sono uno scienziato, chimico, fisico, cristallografo, biologo molecolare e ricercatore medico. Vent'anni fa cominciai a interessarmi delle vitamine e scoprii che la scienza dell'alimentazione era ferma nel suo sviluppo. I vecchi professori che avevano contribuito a sviluppare questa scienza cinquant'anni prima, sembravano essere talmente soddisfatti dei risultati ottenuti da non voler sapere nulla delle nuove scoperte che si stavano facendo nei campi della biochimica, della biologia molecolare e della medicina a proposito delle vitamine e di altre sostanze nutritive. Sebbene si stesse sviluppando una nuova scienza dell'alimentazione, questi vecchi professori continuavano a trasmettere ai loro studenti idee antiquate, molte delle quali errate: una di queste era che nessuna persona che godesse di buona salute aveva bisogno di assumere vitamine integrative, e che tutto ciò che si doveva fare per alimentarsi bene consisteva nell'ingerire ogni giorno un poco di ciascuno dei quattro elementi nutritivi fondamentali. Da questi insegnamenti restrittivi è derivato che molti esperti dell'alimentazione e specialisti in dietetica applicano ancora oggi sistemi ormai superati, con la conseguenza che molte persone non sono così sane come dovrebbero. Anche i medici portano il loro contributo a questi problemi: la maggior parte di essi ha ricevuto solo pochi insegnamenti (generalmente sorpassati) sulla scienza dell'alimentazione; dopo la laurea, poi, sono stati talmente presi nella cura dei loro pazienti da non avere il tempo di seguire i nuovi sviluppi degli studi riguardanti le vitamine e le altre sostanze alimentari. Quando mi resi conto di tutto ciò, cominciai a interessarmi di alimentazione a tal punto che, per anni, la maggior parte dei miei sforzi si rivolsero alla ricerca e all'insegnamento in questo campo. Sono stato fortunato in questo mio lavoro perché ho goduto, e continuo a godere, della collaborazione di molti abili ricercatori dell'università di Stanford e dell'Istituto per la Ricerca Scientifica e Medica Linus PAULING. Quindici anni fa molte persone, sulla base della loro esperienza personale, erano già convinte del fatto che un aumento nell'assunzione di vitamina C fornisse protezione contro il comune raffreddore, anche se la maggior parte dei medici e delle autorità nel campo dell'alimentazione continuava a descrivere la vitamina C come priva di valore nella cura del raffreddore comune o di qualsiasi altra malattia, a eccezione dello scorbuto, che si manifesta per la specifica carenza di tale vitamina. Quando presi in esame la letteratura medica, scoprii che era stato compiuto un numero di studi eccellenti e che, per la maggior parte, essi dimostravano appunto l'efficacia della vitamina C nella prevenzione del raffreddore comune. Il fallimento delle autorità mediche nel prestare la dovuta attenzione a prove così evidenti mi spinse a scrivere *Vitamin C and the Common Cold* (La vitamina C e il comune raffreddore). Quando fu pubblicato, questo libro ottenne recensioni favorevoli da parte di alcuni critici, ma anche totalmente sfavorevoli da parte di altri. La discussione che seguì stimolò un certo numero di ricercatori (fra cui il professor George Beaton, capo del Dipartimento di Nutrizione della Scuola di Igiene dell'università di Toronto) a compiere degli esperimenti controllati, in seguito ai quali si giunse alla conclusione che la vitamina C è efficace nella cura del raffreddore*

*comune. Il risultato è che le autorità mediche non affermano più che essa non è valida contro il raffreddore, quantunque controbattano che la protezione che essa fornisce non sia sufficiente a giustificare la noia e la spesa di assumerla. Nei corso dei miei studi sulla vitamina C, ho appreso come essa eserciti un'azione antivirale e fornisca qualche protezione non solo contro il raffreddore comune, ma anche contro altre malattie virali, incluse l'influenza, la mononucleosi, l'epatite e l'herpes. Il raffreddore comune è noioso, ma non è molto pericoloso; soltanto di rado esso comporta complicazioni che causano la morte. L'influenza, d'altra parte, è una malattia molto seria e pericolosa: nella grande epidemia influenzale del 1918-19, la malattia fu contratta dall'85 per cento circa della popolazione mondiale e ne uccise circa l'1 per cento compresi molti giovani adulti sani, tanto che si può stimare che il numero totale delle morti fu di venti milioni di persone. L'inizio, nei primi mesi del 1976, di un'epidemia influenzale il cui virus responsabile era simile a quello dell'epidemia del 1918/19, suscitò a sua volta grande preoccupazione. È importante sapere che una buona assunzione di vitamina C e di altre vitamine è in grado di migliorare lo stato generale di salute, tanto da provvedere a una protezione rilevante nei confronti delle malattie virali. Essa può inoltre accrescere la voglia di vivere e favorire la cura dei disturbi di cuore, del cancro e di altre malattie, rallentando anche il processo di invecchiamento. Tutti questi argomenti saranno trattati nel presente volume. Spero che la sua lettura aiuterà molte persone a evitare malattie serie e ad avere una vita più sana e più lunga. Ringrazio Dorothy Munro, Corinne Gorham, Ruth Reynolds, i dottori Ewan Cameron, Zelek Herman, Linus PAULING Jr., Crellin Pauling, Kay Pauling, Armand Hammer ed Emile Zuckerkandl e il signor Ryoichi Sasakawa per l'aiuto prestatomi. Sono riconoscente ai dottori Abram Hoffer, Humphry Osmond e Irwin Stone per aver destato il mio interesse verso le vitamine circa vent'anni fa, nonché a Linda Chaput e ai suoi soci della W. H. Freeman and Company per l'aiuto fornito affinché il libro potesse essere pubblicato. Sono quindi riconoscente al mio amico Gerard Piel per i suoi continui incoraggiamenti e i suoi contributi al libro.*

*LINUS PAULING, Linus PAULING Institute of Science and Medicine*

*1° settembre 1985*