

DALL'AUTORE DEI BESTSELLER  
"VIVERE ALCALINI, VIVERE FELICI" E "DIETA I-PAX"

**Andrea Grieco**

**LE BUGIE  
CHE  
CI FANNO  
AMMALARE**

**LIBERIAMOCI DEI FALSI MITI  
SULLA NUTRIZIONE PER COMBATTERE  
L'INFIAMMAZIONE CRONICA  
E RITROVARE IL BENESSERE E LA SALUTE**

Rizzoli





ANDREA GRIECO

LE BUGIE  
CHE CI FANNO  
AMMALARE

*Liberiamoci dei falsi miti sulla nutrizione  
per combattere l'infiammazione cronica  
e ritrovare il benessere e la salute*

Rizzoli

Publicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19174-6

Prima edizione: marzo 2025

Cura editoriale: Chiara Giusti  
Redazione e impaginazione: Leksis s.r.l., Milano

Le bugie che ci fanno ammalare



## Introduzione

### Un libro per far rinascere se stessi

Ho deciso che avrei fatto il medico da piccolo, e per questo devo un grande grazie a mio padre, che ormai non è più con noi da molti anni. Alla classica domanda che si rivolge ai bambini – Che cosa vuoi fare da grande? – lui rispondeva al posto mio: «Farà il dottore». Così sono cresciuto con questa certezza e ora, dopo oltre quarant'anni di professione, per me fare il medico significa ancora essere me stesso e vivere una vita dedicata a chi soffre. Non potrei immaginarmi in nessun altro ruolo.

E anche questo libro – che si colloca all'interno di un progetto personale, umano e professionale, che mi vede impegnato da decenni a mettere al servizio della salute delle persone la mia scienza e coscienza di medico – si inserisce nella stessa logica.

Da sempre mi interesso ai meccanismi alla base delle malattie, ma il mio obiettivo oggi è diventato quello di promuovere la salute, non solo di essere un esperto di patologie. Per questo da alcuni decenni, avendo superato la visione esclusivamente sintomo-centrica, quando mi si chiede aiuto per ritrovare la salute perduta, l'interrogativo che mi pongo non è: «Cosa devo prescrivere?», ma innanzitutto: «Come posso

aiutare a guarire?». Questa seconda domanda mi costringe a integrare fra di loro tutte le conoscenze che ho acquisito con lo studio e l'esperienza, per trovare le strategie operative migliori e utili in quello specifico quadro clinico. La risposta che ne deriva va ben oltre la semplice prescrizione di farmaci che agiscano sul sintomo o sui sintomi.

La mia passione per le Neuroscienze, la Fisiopatologia, la Biochimica e la Patologia Generale mi ha sempre spinto a interrogarmi, ad aggiornarmi incessantemente, sulle conoscenze scientifiche che avanzano, con l'atteggiamento del ricercatore ma anche del clinico che si confronta con le sofferenze delle persone e con il loro sacrosanto diritto a vivere in salute. Il clinico vive in ambulatorio o nella corsia di ospedale, a contatto diretto con chi soffre; il ricercatore, invece, trascorre le sue giornate in laboratorio e in biblioteca, o tutt'al più nelle aule universitarie. È raro che questi due ruoli/figure si incontrino e coesistano in una sola persona.

La mia scelta, invece, è stata quella di portarli avanti parallelamente. Perché solo con lo studio assiduo, mossi da curiosità e umiltà e con la voglia di mettersi costantemente in discussione, si può giungere a "scoprire" collegamenti e dettagli che letture superficiali non rivelerebbero.

Questo mio "vizio" di studiare mi ha così portato a elaborare un sistema di conoscenze che definisco Medicina per la Salute e che scherzosamente, ma non troppo, considero una "Medicina del Quarto Millennio" (cioè degli anni Tremila) perché purtroppo dobbiamo constatare che da oltre duecento anni la Medicina è incentrata esclusivamente sulle malattie, sulla sola gestione dei sintomi e sull'applicazione di protocolli che hanno ridotto drasticamente la libertà di azione del medico, soprattutto nell'applicare ai singoli casi scelte dettate dalla propria esperienza e scienza. La Medicina infatti interviene dalla (diagnosi di) malattia in

poi; prima della (diagnosi di) malattia le persone vengono lasciate a se stesse, senza un progetto che chiamerei “coltiviamo la tua salute”.

Alcuni dei ragionamenti e delle considerazioni che faccio nel libro sono possibili perché si basano su conoscenze scientifiche recenti, che possediamo da circa un decennio, in alcuni casi da una ventina d’anni, in altri ancora da una trentina. Il progresso scientifico ha uno sviluppo tumultuoso. Eppure nulla sembra essere cambiato per molti, a mio avviso troppi, “professionisti” della salute. Questo è inammissibile, secondo me: non si possono dire le stesse cose e fare le stesse scelte che si facevano dieci, venti, trent’anni fa... La Scienza evolve e, se non si sta al passo con la Scienza, qualunque sia il suo ambito di studio, si sfocia nell’anti-Scienza, la quale si riduce a mere opinioni e convinzioni personali. La cosa più grave è che si va così a intaccare pesantemente il diritto alla salute di ognuno di noi.

Ne è una esemplificazione la Scienza della Nutrizione: basta guardare un talk show per vedere vari esperti o sedicenti tali che esprimono, a volte con evidente superbia, le proprie idee, opinioni, convinzioni, con la presunzione boriosa di chi crede di essere araldo della verità. Ma se ognuno crede di essere nella verità, e di verità ce ne sono tante quanto il numero dei partecipanti a questi scambi di pseudocultura della Nutrizione, evidentemente la verità sta altrove.

Io mi sono strutturato mentalmente per coltivare il dubbio. Mi alzo la mattina e mi chiedo: «C’è un modo migliore di aiutare le persone rispetto a quello che ho attuato fino a ieri?», «Quali nuove conoscenze scientifiche dovrei tenere presenti per aiutare i miei pazienti?». La curiosità e l’umiltà di non sentirsi attaccato alle proprie certezze è fondamentale per crescere in qualunque professione, ma ancor più nell’arte medica. Per vivere in un atteggiamento interiore